"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 41

09.01.19

## *Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях*

**Неделя первая 1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 180 | 4,6 | 3,3 | 20,9 | 132,5 | 0,5 | 31 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,8 | 17,3 | 119 | 0,6 | 98 | 2010 |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| Сдоба "ЗДОРОВЬЕ" | 25 | 2,2 | 3,2 | 13,6 | 91,8 | 0 | | ТУ |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0,1 | 2 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **13,3** | **20,6** | **51,9** | **445,8** | **1,2** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с курой и сметаной | 200/10 | 4,5 | 5,5 | 18,5 | 134 | 5,5 | 132 | 2004 |
| Биточек мясной | 50 | 7,4 | 10 | 8,8 | 148,2 | 0,2 | | ТТК |
| Рагу из овощей | 150 | 3 | 7,1 | 16,1 | 138 | 15 | 224 | 2004 |
| Зеленый горошек прогретый | 20 | 0,6 | 0 | 1,3 | 7,8 | 0,8 | 329 | 1983 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С | 150 | 0,2 | 0 | 13,4 | 50,5 | 0,1 | 638 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **18,7** | **23,1** | **79,1** | **556,8** | **21,6** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (снежок) | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (волжанка) | 50 | 3 | 12 | 25 | 220,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,4** | **17** | **46,6** | **378,5** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные с соусом | 90/50 | 11,8 | 10,2 | 20,7 | 202,6 | 1,7 | 394 | 2004 |
| Рис с овощами | 110 | 2,5 | 5,5 | 24,1 | 160 | 1,7 | 450 | 2003 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | 460 | 16,7 | 16,6 | 70,7 | 483,4 | 3,4 | | |
| **Всего за день:** | 1740 | 57,1 | 77,3 | 248,3 | 1864,5 | 27,6 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180 | 4,9 | 4,2 | 19,3 | 134,2 | 0,5 | 34 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 2,7 | 3 | 15,1 | 101,7 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **10,3** | **15,5** | **52,5** | **393,7** | **1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 200/10 | 4,9 | 5,8 | 14,8 | 114 | 6,4 | 110 | 2004 |
| Суфле рыбное | 90 | 15,3 | 7,4 | 7 | 145,8 | 0,6 | 400 | 2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5 | 21,5 | 143,6 | 10,4 | 520 | 2004 |
| Огурец соленый консервированный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,6 | 1 | 576 | 2004 |
| Напиток из смородины черной с витамином С | 150 | 0,2 | 0,1 | 18,7 | 64,6 | 12,2 | | ТТК |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **25,4** | **20,8** | **83,3** | **548,9** | **19,3** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118,2 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (пряник) | 50 | 2,5 | 2,8 | 37,5 | 168,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,3** | **9,2** | **45,5** | **286,7** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 140 | 23,1 | 12,2 | 27 | 296,3 | 0,3 | 366 | 2004 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 | 1,5 | 3,5 | 15 | 82,3 | 0,1 | 569 | 2004 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,3 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **27,4** | **16,6** | **67,6** | **503,4** | **38,4** | | |
| **Всего за день:** | 1795 | 71,4 | 62,1 | 248,9 | 1732,7 | 60,1 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 180 | 4,3 | 3,2 | 24,8 | 146,2 | 0,5 | 33 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,4 | 22,7 | 137 | 0,5 | 100 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,5 | 1 | 17,5 | 88,9 | 0 | | ТУ |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0,1 | 2 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **12,7** | **10,6** | **65** | **408,5** | **1,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 5,1 | 4,4 | 17,8 | 133,6 | 3,7 | 139 | 2004 |
| Котлетка "Классная" | 50 | 7,8 | 10,5 | 6,7 | 151 | 0,2 | | ТТК |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 4,9 | 3,5 | 31,1 | 175,6 | 0 | 516 | 2004 |
| Морковь припущенная в сливочной масле | 35 | 0,5 | 0,8 | 3,2 | 22,5 | 0,8 | 81 | 2010 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (груша) с витамином С | 150 | 0,2 | 0 | 13,7 | 51,8 | 0,6 | 638 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,9 | 0,5 | 21 | 76 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **21,4** | **19,7** | **93,5** | **610,5** | **5,3** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 1,1 | 102 | 2010 |
| Булочка ванильная | 50 | 4,3 | 4,4 | 28,9 | 173,4 | 0 | 767 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **10,2** | **11** | **38,5** | **296,2** | **1,1** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Картофель тушеный с кабачками и мясом | 250 | 12,2 | 14,8 | 27,8 | 285,1 | 14,5 | 436 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **14,6** | **15,7** | **53,7** | **405,9** | **14,5** | | |
| **Всего за день:** | **1715** | **58,9** | **57** | **250,7** | **1721,1** | **22** | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая жидкая | 180 | 4,9 | 3,7 | 18 | 134,6 | 0,6 | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,8 | 17,3 | 119 | 0,6 | 98 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **11,7** | **15,8** | **53,4** | **411,4** | **1,2** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 200/25 | 3,8 | 2,5 | 16,4 | 104 | 7,9 | 133 | 2004 |
| Фрикадельки из мяса птицы | 50/30 | 7 | 9 | 6,8 | 135,9 | 0,6 | | ТТК |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 3,6 | 25,9 | 145,1 | 0 | 511 | 2004 |
| Кукуруза консервированная прогретая | 20 | 0,4 | 0 | 2,1 | 11,3 | 0,8 | 331 | 1983 |
| Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С | 150 | 0,1 | 0 | 18,2 | 65,7 | 0,9 | 631 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **16,7** | **15,6** | **90,4** | **540,3** | **21,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (снежок) | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (творожное) | 50 | 3,5 | 10,5 | 33 | 231,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,9** | **15,5** | **54,6** | **389,5** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 140 | 17,6 | 8,1 | 24,5 | 239,5 | 0,4 | 362 | 2004 |
| Соус фруктовый | 30 | 0 | 0 | 15 | 57,4 | 3,4 | 619 | 2004 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,7 | 35,1 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,4 | 13 | 59,3 | 2,6 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **20,1** | **9,2** | **74,1** | **456,8** | **6,4** | | |
| **Всего за день:** | **1750** | **57,4** | **56,1** | **272,5** | **1798** | **30,5** | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая "Дружба" | 180 | 5,5 | 3,6 | 30,2 | 173,8 | 0,5 | 38 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| Яйца вареные | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 | 0 | 306 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **13,2** | **16,4** | **59,1** | **434,7** | **0,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,8 | 4,5 | 8,3 | 81 | 9,6 | 124 | 2004 |
| Гуляш из отварной говядины | 35/35 | 10,8 | 11,4 | 3,1 | 158,3 | 1,1 | 141 | 2002 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,8 | 4 | 28,4 | 186 | 0 | 508 | 2004 |
| Икра свекольная | 35 | 0,8 | 1,8 | 2,5 | 37,1 | 2 | 5 | 2010 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С | 150 | 0,2 | 0 | 13,4 | 50,5 | 0,1 | 638 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **22,4** | **22,2** | **76,7** | **591,2** | **12,8** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118,2 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Ватрушка с джемом | 50 | 3,6 | 2 | 36,5 | 180,9 | 0 | 741 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **9,4** | **8,4** | **44,5** | **299,1** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Котлета "Волжанка" | 50 | 7,1 | 4,8 | 7 | 99,2 | 0,3 | | ТТК |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5 | 21,5 | 143,6 | 10,4 | 520 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 143 | 0,6 | 0,6 | 14 | 67,2 | 14,3 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **553** | **13,3** | **11,3** | **68,4** | **430,8** | **25** | | |
| **Всего за день:** | **1848** | **58,3** | **58,3** | **248,7** | **1755,8** | **39,7** | | |

Неделя вторая 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180 | 4,9 | 4,2 | 19,3 | 134,2 | 0,5 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,8 | 17,3 | 119 | 0,6 | 98 | 2010 |
| Кекс "ЗДОРОВЬЕ" | 30 | 2,6 | 3,8 | 16,3 | 110,1 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11,7** | **19,1** | **53** | **429,4** | **1,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,8 | 5,3 | 14,8 | 96 | 6,4 | 110 | 2004 |
| Котлета "Волжанка" | 50 | 7,1 | 4,8 | 7 | 99,2 | 0,3 | | ТТК |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5 | 21,5 | 143,6 | 10,4 | 520 | 2004 |
| Зеленый горошек прогретый | 20 | 0,6 | 0 | 1,3 | 7,8 | 0,8 | 329 | 1983 |
| Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С | 150 | 0,1 | 0 | 22,4 | 57,9 | 0,6 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,9 | 0,5 | 21 | 76 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **615** | **15,7** | **15,6** | **88** | **480,5** | **18,6** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (снежок) | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (творожное) | 50 | 3,5 | 10,5 | 33 | 231,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,9** | **15,5** | **54,6** | **389,5** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 140 | 17,6 | 8,1 | 24,6 | 239,9 | 0,4 | 362 | 2004 |
| Соус молочный (сладкий) | 30 | 1,5 | 3,5 | 15 | 82,3 | 0,1 | 569 | 2004 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,7 | 35,1 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 143 | 0,6 | 0,6 | 14 | 67,2 | 14,3 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **488** | **21,7** | **12,9** | **75,2** | **490** | **14,8** | | |
| **Всего за день:** | **1753** | **58** | **63,1** | **270,8** | **1789,4** | **35,9** | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 180 | 4,6 | 3,3 | 20,4 | 132,5 | 0,5 | 31 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 2,7 | 3 | 15,1 | 101,7 | 0,5 | 197 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0,1 | 2 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **12,2** | **10,3** | **53,5** | **362,3** | **1,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной | 200/10 | 8,4 | 6,6 | 16,9 | 135 | 6,9 | 133 | 2004 |
| Печень по-строгановски | 40/40 | 10,9 | 8,2 | 6,1 | 142,1 | 8,1 | 431 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 4,1 | 2,9 | 25,9 | 146 | 0 | 516 | 2004 |
| Морковь припущенная в сливочной масле | 25 | 0,4 | 0,5 | 2,3 | 16,1 | 0,6 | 81 | 2010 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С | 150 | 0,2 | 0 | 13,4 | 50,5 | 0,1 | 638 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **27** | **18,7** | **85,6** | **568** | **7,7** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118,2 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Булочка ванильная | 50 | 4,3 | 4,4 | 28,9 | 173,4 | 0 | 767 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **10,1** | **10,8** | **36,9** | **291,6** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины "Особые" | 70/30 | 9,5 | 12,7 | 12,2 | 184,1 | 1 | | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,8 | 4 | 28,4 | 186 | 0 | 508 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **18,5** | **17,8** | **74** | **528,9** | **39** | | |
| **Всего за день:** | **1775** | **67,8** | **57,6** | **250** | **1750,8** | **49,2** | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 4,7 | 3,2 | 20,3 | 128 | 0,5 | 35 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,4 | 22,7 | 137 | 0,5 | 100 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **11** | **14,9** | **61,1** | **422,8** | **1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 200/10 | 4,9 | 5 | 8,3 | 99 | 9,6 | 124 | 2004 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50 | 10,1 | 5,4 | 5,7 | 113 | 1,5 | 374 | 2004 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 3,6 | 25,9 | 145,1 | 0 | 511 | 2004 |
| Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,5 | 2,1 | 31,8 | 1,7 | 5 | 2010 |
| Напиток из шиповника с изюмом с витамином С | 150 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 64,4 | 33 | 705 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **635** | **21,6** | **16,1** | **78,1** | **531,6** | **45,8** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (снежок) | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Плюшка российская | 50 | 4,3 | 6,3 | 33,8 | 210,3 | 0 | 775 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **9,7** | **11,3** | **55,4** | **368,3** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Картофель тушеный с кабачками и мясом | 250 | 12,2 | 20,4 | 27,8 | 335,4 | 14,5 | 436 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **14,6** | **21,3** | **53,7** | **456,2** | **14,5** | | |
| **Всего за день:** | **1750** | **56,9** | **63,6** | **248,3** | **1778,9** | **62,7** | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая вязкая | 180 | 5,5 | 3,8 | 21,1 | 139,4 | 0,5 | 40 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| Яйца вареные | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 | 0 | 306 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **13,2** | **16,6** | **50** | **400,3** | **0,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 200/10 | 5,8 | 4,9 | 18 | 111,8 | 0,7 | 147 | 2004 |
| Биточек из мяса кур | 50 | 7,2 | 8,6 | 7,8 | 131,4 | 0,5 | | ТТК |
| Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 3,9 | 15,4 | 141 | 31,9 | 534 | 2004 |
| Кукуруза консервированная прогретая | 20 | 0,4 | 0 | 2,1 | 11,3 | 0,8 | 331 | 1983 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (груша) с витамином С | 150 | 0,2 | 0 | 13,7 | 51,8 | 0,6 | 638 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **20,1** | **17,9** | **78** | **525,6** | **34,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 0 | 707 | 2004 |
| Кондитерское изделие без крема (волжанка) | 50 | 3 | 12 | 25 | 220,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **4** | **12** | **46,2** | **308,5** | **0** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 140 | 23,1 | 12,2 | 27 | 296,4 | 0,3 | 366 | 2004 |
| Соус фруктовый | 30 | 0 | 0 | 15 | 57,4 | 3,4 | 619 | 2004 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,3 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 143 | 0,6 | 0,6 | 14 | 67,2 | 14,3 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **518** | **25,7** | **13,5** | **74,1** | **507,8** | **18** | | |
| **Всего за день:** | **1838** | **63** | **60** | **248,3** | **1742,2** | **53** | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая | 180 | 5,3 | 3,8 | 26,1 | 148,2 | 0,5 | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,8 | 17,3 | 119 | 0,6 | 98 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0,1 | 2 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **14,4** | **18,9** | **61,5** | **461,4** | **1,2** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,4 | 2,7 | 13,3 | 107,8 | 5,3 | 114 | 2004 |
| Голубцы с мясом из говядины (ленивые) | 150/50 | 15,9 | 23 | 26,1 | 252,5 | 13,2 | 486 | 2004 |
| Огурец соленый консервированный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,6 | 1 | 576 | 2004 |
| Напиток из смородины черной с витамином С | 150 | 0,2 | 0,1 | 18,7 | 64,6 | 12,2 | | ТТК |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **615** | **20,7** | **26,3** | **79,4** | **505,8** | **31,7** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118,2 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (пряник) | 50 | 2,5 | 2,8 | 37,5 | 168,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,3** | **9,2** | **45,5** | **286,7** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Пудинг рыбный запеченный | 90 | 16,5 | 14,4 | 8,6 | 223 | 0,6 | 401 | 2004 |
| Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,7 | 6,2 | 25,1 | 0,1 | 595 | 2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5 | 21,5 | 143,6 | 10,4 | 520 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **22,7** | **22** | **62,2** | **512,5** | **13,3** | | |
| **Всего за день:** | **1760** | **66,1** | **76,4** | **248,6** | **1766,4** | **47,6** | | |

Неделя третья 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180 | 4,9 | 4,2 | 19,3 | 134,2 | 0,5 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,8 | 17,3 | 119 | 0,6 | 98 | 2010 |
| Сдоба "ЗДОРОВЬЕ" | 25 | 2,2 | 3,2 | 13,6 | 91,8 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0,1 | 2 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **13,6** | **21,5** | **50,3** | **447,5** | **1,2** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с курой | 200/10 | 5 | 4,2 | 18,5 | 123 | 5,5 | 132 | 2004 |
| Тефтели из говядины "Особые" | 70/30 | 9,5 | 12,7 | 12,2 | 184,1 | 1 | | ТТК |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,8 | 4 | 28,4 | 186 | 0 | 508 | 2004 |
| Зеленый горошек прогретый | 20 | 0,6 | 0 | 1,3 | 7,8 | 0,8 | 329 | 1983 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С | 150 | 0,2 | 0 | 13,4 | 50,5 | 0,1 | 638 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,9 | 0,5 | 21 | 76 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **24** | **21,4** | **94,8** | **627,4** | **7,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118,2 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (творожное) | 50 | 3 | 12 | 33 | 231,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,8** | **18,4** | **41** | **349,7** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 140 | 17,6 | 8,1 | 24,5 | 239,5 | 0,4 | 362 | 2004 |
| Соус фруктовый | 30 | 0 | 0 | 15 | 57,4 | 3,4 | 619 | 2004 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 8,7 | 35,1 | 0 | 98 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 143 | 0,6 | 0,6 | 14 | 67,2 | 14,3 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **488** | **20,2** | **9,4** | **75,1** | **464,7** | **18,1** | | |
| **Всего за день:** | **1768** | **66,6** | **70,7** | **261,2** | **1889,3** | **28,1** | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая "Дружба" | 180 | 5,5 | 3,6 | 30,2 | 173,7 | 0,5 | 38 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,5 | 1 | 17,5 | 88,9 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **8,2** | **11,9** | **58,3** | **370,9** | **0,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,8 | 5,3 | 14,8 | 96 | 6,4 | 110 | 2004 |
| Рыба запеченная с сыром | 75 | 13,5 | 9,1 | 5 | 149,8 | 0,4 | 383 | 2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5 | 21,5 | 143,6 | 10,4 | 520 | 2004 |
| Огурец соленый консервированный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,5 | 0,4 | 576 | 2004 |
| Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С | 150 | 0,1 | 0 | 22,4 | 57,9 | 0,6 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,9 | 0,5 | 21 | 76 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **21,7** | **19,9** | **85** | **525,8** | **18,2** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,9 | 1,1 | 102 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (волжанка) | 50 | 3 | 12 | 25 | 220,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,9** | **18,6** | **34,6** | **343,4** | **1,1** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Биточек мясной | 50 | 7,4 | 10 | 8,8 | 148,2 | 0,2 | | ТТК |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,5 | 3,2 | 28,5 | 161 | 0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **15,1** | **14,3** | **70,7** | **468** | **38,2** | | |
| **Всего за день:** | **1765** | **53,9** | **64,7** | **248,6** | **1708,1** | **58** | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 180 | 4,5 | 3,1 | 25 | 146,6 | 0,5 | 37 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,4 | 22,7 | 137 | 0,5 | 100 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,5 | 1 | 17,5 | 88,9 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| Яйца вареные | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 | 0 | 306 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **15,6** | **19,3** | **65,6** | **499,5** | **1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200/25 | 6,2 | 8,2 | 16,4 | 165 | 7,7 | 133 | 2004 |
| "Ёжики" мясные со сметанным соусом | 150/50 | 20,6 | 20,6 | 31,8 | 367,5 | 1,9 | 64 | 2010 |
| Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,5 | 2,1 | 31,8 | 1,7 | 5 | 2010 |
| Напиток из шиповника с изюмом с витамином С | 150 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 64,4 | 33 | 705 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,9 | 0,5 | 21 | 76 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **30,9** | **30,9** | **86,4** | **704,7** | **44,3** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 0 | 707 | 2004 |
| Ватрушка с творогом | 50 | 5,9 | 2,8 | 25,3 | 148,8 | 0 | 108 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **6,9** | **2,8** | **46,5** | **236,8** | **0** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Рагу из овощей с мясом | 250 | 11,8 | 12,8 | 25 | 264,1 | 28,7 | 83 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **14,2** | **13,7** | **50,9** | **384,9** | **28,7** | | |
| **Всего за день:** | **1805** | **67,6** | **66,7** | **249,4** | **1825,9** | **74** | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная жидкая | 180 | 5,3 | 3,8 | 26,1 | 148,2 | 0,5 | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,1 | 3,8 | 17,3 | 119 | 0,6 | 98 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | 405 | **12,1** | **15,9** | **61,5** | **425** | **1,1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 200/10 | 4,9 | 5 | 8,3 | 99 | 9,6 | 124 | 2004 |
| Плов из птицы | 200 | 18 | 8,5 | 36 | 292,1 | 2,1 | 492 | 2004 |
| Кукуруза консервированная прогретая | 20 | 0,4 | 0 | 2,1 | 11,3 | 0,8 | 331 | 1983 |
| Напиток из смородины черной с витамином С | 150 | 0,2 | 0,1 | 18,7 | 64,6 | 12,2 | | ТТК |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 21 | 78,3 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | 625 | **26,5** | **14,1** | **86,1** | **545,3** | **24,7** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (снежок) | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Кондитерское изделие без крема (пряник) | 50 | 2,5 | 2,8 | 37,5 | 168,5 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | 250 | 7,9 | **7,8** | **59,1** | **326,5** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 11,9 | 15,7 | 3 | 204,4 | 0,4 | 43 | 2010 |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0,2 | 2 | 2017 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 143 | 0,6 | 0,6 | 14 | 67,2 | 14,3 | | |
| **Итого за прием пищи:** | 518 | 18,4 | **21,6** | **42,9** | **447** | **15** | | |
| **Всего за день:** | 1798 | 64,9 | **59,4** | **249,6** | **1743,8** | **42,2** | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 4,7 | 3,2 | 20,3 | 128 | 0,5 | 35 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 2,7 | 3 | 15,1 | 101,7 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 1 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **10,1** | **14,5** | **53,5** | **387,5** | **1** | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,4 | 2,7 | 13,3 | 95,6 | 5,3 | 114 | 2004 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 40/40 | 12,4 | 14,4 | 2,5 | 188,9 | 0,1 | 62 | 2002 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,5 | 3,2 | 28,5 | 161 | 0 | 516 | 2004 |
| Морковь припущенная в сливочной масле | 25 | 0,4 | 0,5 | 2,3 | 16,1 | 0,6 | 81 | 2010 |
| Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С | 150 | 0,1 | 0 | 18,2 | 65,7 | 0,9 | 631 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,9 | 0,5 | 21 | 76 | 0 | | ТУ |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **21,7** | **21,3** | **85,8** | **603,3** | **14,9** | | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кисломолочные напитки (кефир) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118,2 | 1,4 | 103 | 2010 |
| Плюшка российская | 50 | 4,3 | 6,3 | 33,8 | 210,3 | 0 | 775 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **10,1** | **12,7** | **41,8** | **328,5** | **1,4** | | |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| Котлета "Волжанка" | 50 | 7,1 | 4,8 | 7 | 99,2 | 0,3 | | ТТК |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5 | 21,5 | 143,6 | 10,4 | 520 | 2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,5 | 42,2 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | | ТУ |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,4 | 13 | 59,3 | 2,6 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **13,2** | **11,1** | **67,4** | **422,9** | **11,1** | | |
| **Всего за день:** | **1805** | **55,1** | **59,6** | **248,5** | **1742,2** | **28,4** | | |

*ООО "Комбинат социального питания"*

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С |
|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Итого за весь период | 923,0 | 952,6 | 3 792,4 | 26 609,1 | 659 |
| Среднее значение за период | 61,5 | 63,5 | 252,8 | 1773,9 | 44 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14 | 32 | 57 | | |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3-7 лет | 413 | 624 | 250 | 490 |

**Нормативная документация:**

1. Санитарные правила " Организация детского питания" ( СанПиН 2.3.2.1940-05)

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В.Т.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питан "Хлебпродинформ", Москва, 2002 г

4. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

5. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

6. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)

7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г

8. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.

9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1983г под ред. А.Н.Ершова