

Утверждено:
Директор
МБОУ «Рембуевская СШ»



Чернышева С.Н.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Примерное меню

Для детей посещающих дошкольное учреждение
с 10,5 часовым режимом работы
в возрасте от 1,5 до 3 лет, период сентябрь-февраль.

Архангельск 2020г.

Источники:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рациионе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90, с применением лимонной кислоты.
- Помидоры консервированные в собственном соку с кожицей. Возможна замена на свежий помидор.
- Говядина 1 категории (охлажденная или замороженная, со сроком годности до 6-х месяцев), цыплята-бройлеры 1 категории,
- Возможно использование крупнокусковых замороженных полуфабрикатов из говядины, филе цыплят-бройлеров охлажденное и другого сырья. При расчетах массы сырья в брутто необходим перерасчет сырья по брутто. (табл.17,21 и 24 Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий. Сборника технологических нормативов 1996).
- Молоко, пастеризованное 3,2% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности.
- Масло сладко-сливочное, 82.5% жирности, Гост.
- Кисломолочные продукты: йогурт 2,0% жирности, ряженка 2,5% жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
- Соки детские. Агуша. Для питания детей с 5-ти месяцев, витаминизированные. Производитель:ОАО «Бимм-Билль-Данн». Россия.
- Макароны изделия группы А.
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства:
 - печенье Детское «Бегемотик Бонди» обогащенное кальцием. Производитель: ООО «КДВ Минусинск». Россия. Для детей с 5-ти месяцев.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,150/2	4,76	5,4	19,25	146	1,46
2	2	Бутерброд с повидлом яблочным	0,040(15/25)	1,93	0,72	22,6	102	0,07
3	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,37	6,75	6,14	51,84	288	1,56

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
Итого по группе			0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,030	0,43	1,53	2,55	25	2,9
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной на к/б	0,150/5	1,71	2,69	4,67	53	12,43
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,060(35/25)	8,5	7,96	1,91	112	1,57
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,090	3,19	4,83	17,19	130	0
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88	10,8
Итого по группе			0,54	16,8	17,37	57,04	460	27,7

полдник

1	249	Рыба, запеченная в омлете	0,080	12,4	5,32	2,32	106	0,49
2	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47	0
4	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	21,66	98	90
5	0.13	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,015	1,26	1,71	10,5	60	4,5
6	627	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,445	18,6	12,43	65,32	460	103,43

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,37	6,75	6,14	51,84	288	1,56
завтрак2	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
обед	0,54	16,8	17,37	57,04	460	27,7
полдник	0,445	18,6	12,43	65,32	460	103,43
Итого за день	1,49	45,79	39,31	188,78	1315	133,9

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,150/2	3,71	4,27	23,45	148	0,97
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,033(20/10/3)	4,14	5,71	10,3	109	0,07
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итог по группе			0,363	12,92	15,23	53,08	403	19,19

завтрак2

1	627.	Мандарины св.	0,050	0,4	0,1	3,75	19	19
Итог по группе			0,05	0,4	0,1	3,75	19	19

Обед

1	138.	Суп картофельный с крупой на м/б	0,150	2,14	2,17	14,35	78	5,26
2	476.	Суфле из говядины с рисом	0,050	11,42	5,37	2,42	103	0
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,100	1,85	5,18	9,27	93	6,87
5	571.	Гарнир из отварной моркови	0,010	0,13	0,01	0,69	3	0,5
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	631.	Компот из свежих яблок 3и апельсинов	0,180	0,23	0,11	21,18	88	5,42
Итог по группе			0,523	17,76	15,67	57,95	439	18,05

полдник

1	366.	Запеканка из творога	0,085	12,98	10,52	14,04	208	0,2
2	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36	0,14
3	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52	0
4	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	18,3	126	2,4
Итог по группе			0,285	19,14	16,48	49,49	422	2,74

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,363	12,92	15,23	53,08	403	19,19
завтрак2	0,05	0,4	0,1	3,75	19	19
обед	0,523	17,76	15,67	57,95	439	18,05
полдник	0,285	19,14	16,48	49,49	422	2,74
Итог за день	1,221	50,22	47,48	164,27	1283	58,98

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,150/2	4,72	4,79	21,8	150	0,97
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,023(20/3)	2,26	2,52	15,44	94	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,353	11,1	11,66	54,79	370	2,72

завтрак2

1	698.	Ряженка 2,5% с сахаром	0,135/3	3,91	3,37	8,66	85	0,4
Итого по группе			0,135	3,91	3,37	8,66	85	0,4

Обед

1	138.	Суп картофельный на р/б с треской	0,150/15	4,82	2,75	14,22	93	5,04
2	485	Голубцы ленивые	0,130	10,66	7,53	8	143	16,27
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	571.	Гарнир из отварной свеклы с р/м	0,015	0,19	2,01	1,14	23	1,3
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	699.	Напиток лимонный	0,180	0,11	0,01	22,32	92	1,92
Итого по группе			0,535	18,17	13,74	58,3	422	24,54

полдник

1	71.1	Винегрет овощной с реп.л и р/м	0,040	0,61	2,09	4,18	38	4,75
2	340.	Омлет натуральный с маслом	0,060/3	5,59	9,14	1,37	112	0,16
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47	0
4	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80	6
5	647	Кисель из повидла яблочного	0,180	0,13	0	32,76	128	0,14
6	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,37	9,73	13,82	67,3	428	13,55

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,353	11,1	11,66	54,79	370	2,72
завтрак2	0,135	3,91	3,37	8,66	85	0,4
обед	0,535	18,17	13,74	58,3	422	24,54
полдник	0,37	9,73	13,82	67,3	428	13,55
Итого за день	1,393	42,91	42,59	189,05	1305	41,21

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша Дружба (вязкая)3 с маслом	0,150/2	4,45	4,62	21,66	148	0,97
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105	0
3	686.	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,03	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,373	8,62	10	42,3	295	3,8

завтрак2

1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,1	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

1	143.	Суп с макаронами, карт. с цыпленком	0,150/15	5,17	4,04	12,14	104	3,54
2	388.	Котлеты рыбные	0,050	6,6	2,35	4,69	66	0,14
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
5	571.	Гарнир из отварной моркови с р/м	0,015	0,17	2,01	0,9	23	0,65
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,528	16,52	16,02	66,76	486	8,15

полдник

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,43	2,07	4,05	37	2,5
2	358.	Сырники из творога	0,080	12,15	9,86	11,7	188	0,19
3	1025	Повидло яблочное	0,015	0,06	0	9,75	37	0,07
4	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52	0
5	698.	Напиток Снежок 2,5%жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
Итого по группе			0,305	18,19	16,26	51,98	432	4,11

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,373	8,62	10	42,3	295	3,8
завтрак2	0,1	0,4	0,4	9,8	47	10
обед	0,528	16,52	16,02	66,76	486	8,15
полдник	0,305	18,19	16,26	51,98	432	4,11
Итого за день	1,306	43,73	42,68	170,84	1260	26,06

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,150/2	4,3	4,29	19,61	136	0,97
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,033(20/10/3)	4,14	5,71	10,3	109	0,07
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итого по группе			0,363	13,51	15,25	49,24	391	19,19

завтрак2

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,51	3,37	16,47	113	2,16
Итого по группе			0,135	3,51	3,37	16,47	113	2,16

Обед

1	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,150/5	2,08	2,82	7,48	75	6,29
2	329	Бигус со свиной	0,130	7,47	16,29	3,19	199	14,38
3	571.	Гарнир из отварной моркови	0,010	0,13	0,01	0,69	3	0,5
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	707.	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86	10,8
Итого по группе			0,5	12,83	19,48	42,08	415	31,97

полдник

1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,160	7,1	7,91	25,41	203	1,04
2	741.	Ватрушка с повидлом	0,060	3,8	2,01	39,4	188	0,12
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47	0
4	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
5	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,47	12,93	10,2	88,69	499	31,19

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,363	13,51	15,25	49,24	391	19,19
завтрак2	0,135	3,51	3,37	16,47	113	2,16
обед	0,5	12,83	19,48	42,08	415	31,97
полдник	0,47	12,93	10,2	88,69	499	31,19
Итого за день	1,468	42,78	48,3	196,48	1418	84,51

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,150/2	4,72	4,79	21,8	150	0,97
2	2.06	Бутерброд с черносмородиновым джемом	0,035(20/15)	1,59	0,59	21,21	95	6
3	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,365	6,37	5,4	53	285	7

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
Итого по группе			0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,030	0,43	1,53	2,55	25	2,9
2	135.	Суп из овощей на к/б со сметаной	0,150/5	1,72	2,65	7,39	57	6,4
3	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,110	11,58	11,62	19,57	224	3,36
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	707.	Сок яблоко осветленное. Агуша. Витаминизир	0,180	0	0	19,44	79	10,8
Итого по группе			0,5	15,71	16,16	58,97	437	23,46

полдник

1	394.	Тефтели рыбные	0,050	6,38	1,79	6,51	67	0,14
2	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
3	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47	0
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	21,66	98	90
6	0.13	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,015	1,26	1,71	10,5	60	4,5
7	627	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,445	13,37	10,78	72,91	450	103,22

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,365	6,37	5,4	53	285	7
завтрак2	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
обед	0,5	15,71	16,16	58,97	437	23,46
полдник	0,445	13,37	10,78	72,91	450	103,22
Итого за день	1,445	39,09	35,71	199,46	1279	134,89



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша Дружба (вязкая) с маслом	0,150/2	4,22	4,53	22,62	148	0,97
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,033(20/10/3)	4,14	5,71	10,3	109	0,07
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итого по группе			0,363	13,43	15,49	52,25	403	19,19

завтрак2

1	627.	Мандарины св.	0,050	0,4	0,1	3,75	19	19
Итого по группе			0,05	0,4	0,1	3,75	19	19

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом на м/б	0,150	3,71	2,22	13,63	82	3,8
2	438.	Азу из свинины	0,120	7,63	16,38	9,74	221	3,73
3	571.	Гарнир из отварной моркови	0,010	0,13	0,01	0,69	3	0,5
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	634	Компот из черной смородины	0,180	0,14	0,08	17,09	79	24
Итого по группе			0,49	13,59	19,05	51,17	437	32,03

полдник

1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,030	0,36	0,03	4,39	20	1,37
2	366.	Запеканка из творога	0,085	12,98	10,52	14,04	208	0,2
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36	0,14
4	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52	0
5	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	18,3	126	2,4
Итого по группе			0,315	19,5	16,51	53,88	442	4,11

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,363	13,43	15,49	52,25	403	19,19
завтрак2	0,05	0,4	0,1	3,75	19	19
обед	0,49	13,59	19,05	51,17	437	32,03
полдник	0,315	19,5	16,51	53,88	442	4,11
Итого за день	1,218	46,92	51,15	161,05	1301	74,33



2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,150/2	6,83	5,29	28,12	188	0,97
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,023(20/3)	2,26	2,52	15,44	94	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итог по группе			0,353	12,05	11,02	58,25	382	2,3

завтрак2

1	698.	Ряженка 2,5% с сахаром	0,135/3	3,91	3,37	8,66	85	0,4
Итог по группе			0,135	3,91	3,37	8,66	85	0,4

Обед

1	110.	Борщ со св. кап. на м/б со сметаной	0,150/5	1,88	2,75	4,41	57	7,01
2	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,120	9,1	9,61	17,76	196	2,77
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	571.	Гарнир из отварной моркови с р/м	0,015	0,17	2,01	0,9	23	0,65
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86	10,8
Итог по группе			0,525	14,71	15,81	56,39	433	21,24

полдник

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,62	2,09	4,26	38	4,8
2	340.	Омлет натуральный с маслом	0,060/3	5,59	9,14	1,37	112	0,16
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47	0
4	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80	6
5	647	Кисель из повидла яблочного	0,180	0,13	0	32,76	128	0,14
6	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итог по группе			0,37	9,74	13,82	67,38	428	13,6

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,353	12,05	11,02	58,25	382	2,3
завтрак2	0,135	3,91	3,37	8,66	85	0,4
обед	0,525	14,71	15,81	56,39	433	21,24
полдник	0,37	9,74	13,82	67,38	428	13,6
Итог за день	1,383	40,41	44,02	190,68	1328	37,54



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,150/2	5,52	6,41	20,23	161	1,46
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,373	13,69	16,11	48,22	392	3,21

завтрак2

1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,1	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,020	0,31	1,69	1,88	24	7,21
2	132.	Рассольник ленингр. с перл. и птицей	0,150/10/5	3,91	4,04	12,57	96	4,66
3	388.	Биточки рыбные	0,050	6,6	2,35	4,69	66	0,14
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
5	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,41	0,09	25,31	105	0
Итого по группе			0,533	15,28	15,74	64,99	466	15,45

полдник

1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,100	13,04	10,08	21,56	236	0,18
2	1025	Повидло яблочное	0,015	0,06	0	9,75	37	0,07
3	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52	0
4	698.	Напиток Снежок 2,5%жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
Итого по группе			0,285	18,65	14,41	57,79	443	1,6

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,373	13,69	16,11	48,22	392	3,21
завтрак2	0,1	0,4	0,4	9,8	47	10
обед	0,533	15,28	15,74	64,99	466	15,45
полдник	0,285	18,65	14,41	57,79	443	1,6
Итого за день	1,291	48,02	46,66	180,8	1348	30,26



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,150/2	4,01	4,5	19,15	135	0,97
2	3.1	Бутерброд с сыром Голландским	0,033(20/10/3)	4,14	5,71	10,3	109	0,07
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,07	5,25	19,33	146	18,15
Итого по группе			0,363	13,22	15,46	48,78	390	19,19

завтрак2

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,51	3,37	16,47	113	2,16
Итого по группе			0,135	3,51	3,37	16,47	113	2,16

Обед

1	161	Суп молочный с крупой рисовой	0,150	2,96	3,44	13,64	99	0,48
2	451.	Котлета из говядины	0,050	8,06	5,35	5,23	100	0,58
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	324.	Пюре картофельное с морковью	0,100	2,11	4,97	8,91	96	2,66
5	571.	Гарнир из отварной моркови	0,010	0,13	0,01	0,69	3	0,5
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,523	15,78	16,65	67	490	4,6

полдник

1	337.	Яйцо отварное	0,010	1,27	1,15	0,07	16	0
2	224	Рагу из овощей в сметанном соусе	0,160/3	2,54	5,85	13,22	118	9,94
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47	0
4	769.	Булочка домашняя	0,050	3,95	6,46	26,3	191	0,09
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	21,66	98	90
6	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,47	10,34	13,97	75,14	491	130,03

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,363	13,22	15,46	48,78	390	19,19
завтрак2	0,135	3,51	3,37	16,47	113	2,16
обед	0,523	15,78	16,65	67	490	4,6
полдник	0,47	10,34	13,97	75,14	491	130,03
Итого за день	1,491	42,85	49,45	207,39	1484	155,98



Итог за период	13,706	442,72	447,35	1848,8	13321	777,66
----------------	--------	--------	--------	--------	-------	--------

		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итог за период		442,72	447,35	1848,8	13321	777,66
Среднесуточный за период		44,27	44,74	184,88	1332,1	77,77
в т.ч. жив. белки		28,91				

13% 30% 55% от калорийности



Количество продуктов, используемых для
приготовления меню по группам, нетто
1.5-3 лет, сентябрь-февраль

Детский сад "Якорек"

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	390	390	270	397	370	252	520	261	397	335	425	480	3707	370,7
2	Творог, творожные изделия для д/п	г	30	30	0	79	0	75	0	0	79	0	75	0	308	30,8
3	Сметана 15%	г	9	9	9	3	7	0	5	5	3	12	5	6	55	5,5
4	Сыр твердый и мягкий	г	4,3	4	0	10	0	0	10	0	10	0	0	10	40	4
5	Мясо говяд. б/к1кат. (на кости)	г	55	55	0	55	49	0	49	0	46	40	0	43	282	28,2
6	Цыплята-бройлеры 1 кат.	г	22	20	47	0	0	19	0	56	0	0	13	0	135	13,5
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленное	г	34	32	65	0	19	37	0	34	0	0	37	0	192	19,2
8	Яйцо куриное диетическое	г	0,5шт	20	20	9	44	23	3	0	3	40	30	11	183	18,3
9	Картофель	г	160	120	103	77	59	115	30	115	87	139	130	111	966	96,6
10	Овощи, зелень	г	256	205	79	71	138	55	165	76	67	92	36	122	901	90,1
11	Фрукты(плоды) свежие	г	108	95	50	86	62	117	50	50	70	50	100	50	685	68,5
12	Фрукты(плоды) сухие	г	9	9	18	0	0	16	0	18	0	0	28	34	114	11,4
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	180	0	0	0	180	180	0	180	0	0	720	72
14	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	40	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
15	Хлеб пшеничный или зерновой	г	80	80	45	43	50	49	40	48	43	53	49	49	469	46,9
16	Крупы (злаки) бобовые	г	30	30	15	39	34	21	19	46	41	37	30	31	313	31,3
17	Макаронные изделия группы А	г	8	8	30	0	0	8	24	0	0	0	0	0	62	6,2
18	Мука пшеничная хлебопекарная	г	25	25	5	3	2	10	31	5	2	2	0	35	95	9,5
19	Мука картофельная (крахмал)	г	2	2	0	0	6	0	0	0	0	6	0	0	12	1,2
20	Масло коровье сладкосливочное	г	18	18	12	19	15	13	10	8	10	13	16	28	144	14,4
21	Масло растительное	г	9	9	6	6	4	11	4	8	4	9	6	2	60	6
22	Кондитерские изделия	г	7	7	15	0	20	0	0	15	0	20	0	0	70	7
23	Какао-порошок	г	0,5	0,5	0	3	0	0	3	0	3	0	0	3	12	1,2
24	Кофейный напиток злаковый(суррогат)	г	1,0	1,0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6
24	Чай, включая фиточай	г	0,5	0,5	0,3	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0,3	0	0	1,5	0,15
26	Дрожжи хлебопекарные	г	0,5	0,5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0,2
27	Сахар	г	37	37	27	44	48	38	31	27	46	26	38	56	381	38,1
28	Соль пищевая поваренная	г	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3