Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Дюймовочка» г. Заозерного»
_____ Л.В.Пурихова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД, НАПИТКОВ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Возрастная категория: от 1,5-3 лет/ 3-7 лет

Введение

Организация питания детей играет чрезвычайно важное значение, так как в значительной мере обуславливает уровень здоровья подрастающего поколения, а, следовательно, тесно связана со здоровьем нации в целом.

Не случайно, что к числу приоритетных задач развития общественного питания отнесено обеспечение правильным (здоровым) питанием детей дошкольного возраста. Развитие и рост детей во многом зависит от сбалансированного обеспечения их организма веществами пищи, формирующими энергетический и пластический резерв организма.

В условиях, когда дети дошкольного возраста пребывают в детских садах по 8-10 часов, питание является реальным средством сохранения здоровья ребенка. Полноценное питание обусловливает и умственное развитие детей. От своевременного принятия пищи зависят проявление творческой и физической активности детей.

Основными принципами здорового детского питания, так же, как и питания взрослого человека являются:

- ✓ соответствие калорийности пищевого рациона ребёнка его суточным энергозатратам;
- ✓ соответствие химического состава, калорийности и объёма рациона возрастным потребностям детей и особенностям организма;
- ✓ сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ;
- ✓ правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения пищевой ценности, высоких органолептических показателей блюд и усвояемости пищевых веществ;
- ✓ использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод, зелени;
- ✓ строгое соблюдение режима питания.

1. Особенности организации общественного питания детей

При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальных, медицинских услуг (далее-организованные детские коллективы и детские организации соответственно) должны соблюдаться следующие требования:

✓ Питание детей первого года жизни должно назначаться индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими потребностями, учитывая своевременное введение дополнительно к грудному вскармливанию всех видов прикорма.

✓ В организованных детских коллективах общественное питание детей должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, дополнительного питания, а также

индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с учетом требований, указанных в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

- ✓ В организованных детских коллективах в детских организациях исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией, не допускаются.

Меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, ужин, второй ужин) с учетом следующего:

- ✓ При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5 % соответственно.
- ✓ При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.
- ✓ Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по каждому приему пищи.
- ✓ На период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), в выходные, праздничные и каникулярные дни, при повышенной физической нагрузке (спортивные соревнования, слеты, сборы и тому подобное) нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10% в день на каждого человека.
- ✓ Разрешается производить замену отдельных видов пищевой продукции в соответствии с санитарными правилами и нормами.

В организации, в которой организуется питание детей, должно разрабатываться меню. Меню должно утверждаться руководителем организации.

В случае привлечения предприятия общественного питания к организации питания в организованных детских коллективах в детских организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления, медицинских организациях, организациях социального обслуживания, осуществляющих стационарное социальное обслуживание, меню должно утверждаться руководителем предприятия общественного питания, согласовываться руководителем организации, в которой организуется питание детей.

В случае если в организации питания детей принимает участие индивидуальный предприниматель, меню должно утверждаться индивидуальным предпринимателем, согласовываться руководителем организации, в которой организуется питание детей.

Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей.

Питание должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности.

Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

Организации, осуществляющие питание детей в организованных коллективах, должны размещать в доступных для родителей и детей местах (в обеденном зале, холле, групповой ячейке) следующую информацию:

Ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;

Меню дополнительного питания (для обучающихся общеобразовательных организаций и организации профессионального образования) с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции;

Рекомендации по организации здорового питания детей.

В детских организациях должно осуществляться обеспечение питьевой водой, отвечающей обязательным требованиям.

Питьевой режим должен быть организован посредством установки стационарных питьевых фонтанчиков, устройств для выдачи воды, выдачи упакованной питьевой воды с использованием кипяченой питьевой воды.

Чаша фонтанчика должна ежедневно обрабатываться с применением моющих и дезинфицирующих средств.

При организации питьевого режима с использованием упакованной питьевой воды промышленного производства, установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров), кипяченой воды должно быть обеспечено наличие посуды- из расчета количества обслуживаемых (списочного состава), изготовленной из материалов, предназначенных для контакта с пищевой продукцией, а также отдельных промаркированных подносов для чистой и использованной посуды; контейнеров- для сбора использованной посуды одноразового применения.

Упакованная (бутилированная) питьевая вода допускается к выдаче детям при наличии документов, подтверждающих ее происхождение, безопасность и качество, соответствие упакованной питьевой воды обязательным требованиям.

Кулеры должны размещаться в местах, не подвергающих попаданию прямых солнечных лучей. Кулеры должны подвергаться мойке с периодичностью, предусмотренной инструкцией по эксплуатации, но не реже одного раза в семь дней. Мойка кулера с применением дезинфекционного средства должна проводиться не реже одного раза в три месяца.

Допускается организация питьевого режима с использованием кипяченой питьевой воды, при условии соблюдения следующих требований:

- ✓ Кипятить воду нужно не менее 5 минут;
- ✓ До раздачи детям кипяченая вода должна быть охлаждена до комнатной температуры непосредственно в емкости, где она кипятилась;
- ✓ Смену воды в емкости для её раздачи необходимо проводить не реже, чем через 3 часа.
- ✓ Перед сменой кипяченой воды емкость должна полностью освобождаться от остатков воды, промываться в соответствии с инструкцией по правилам мытья кухонной посуды, ополаскиваться.
- ✓ Время смены кипяченой воды должно отмечаться в графике, ведение которого осуществляется организацией в произвольной форме.

2 Основные положения нормативной документации при разработке меню для детей дошкольного возраста

В данном разделе представлены нормативные данные, которые служили основой составления меню для детей дошкольного возраста.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (Приложение N 6 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20)

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачественности.

2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.

3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.

4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.

5. Непотрошеная птица.

6. Мясо диких животных.

7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.

8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.

9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные.

10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.

11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.

12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).

13. Зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.

14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленым яйцом.

15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.

16. Простокваша – «самоквас».

17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

18. Квас.

19. Соки концентрированные диффузионные.

20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.

21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.

23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.

24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).

26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.

28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).

30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.

31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.

32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.

33. Жевательная резинка.

34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).

35. Карамель, в том числе леденцовая.

36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

37. Окрошки и холодные супы.

38. Яичница-глазунья.

39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.

40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.

41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.

42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.

43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.

44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.

45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7 лет (нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

(Приложение N 7 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 таблица 1)

	Наименование пищевой продукции или	Итого за сутки	
	группы пищевой продукции	1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21

22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Рекомендуемая масса порций для детей

в зависимости от возраста (в граммах)

(Приложение N 9 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 таблица 1)

Название блюд	Масса порций(г) двух возрастных групп	
	1 - 3 года	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

(Приложение N 9 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 таблица 3)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

Потребность в пищевых веществах и энергии

(Приложение N 10 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 таблица 1)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
Белки (г/сут)	42	54
Жиры (г/сут)	47	60
Углеводы (г/сут)	203	261
Энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (Приложение N 10 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 таблица 3)

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

При12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30% (8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

(Приложение N 10 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20 таблица 4)

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение N 11 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20)

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100

3,2%		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки Чернослив Курага Изюм	 12 17 8 22

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет

День 1: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер цен. ккал	№ ТК
	1 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,09	6,52	21,15	155,75	59
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,62	3,2	16,95	107,21	77
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***362***	***10,23***	***14,77***	***58,15***	***406,66***	
	1 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
	Итого за 2 завтрак	***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	1 день (обед)						
	Икра кабачковая или баклажанная (консервированная)	30	0,42	1,57	1,87	23,4	6
	Щи со свежей капустой, со сметаной	150/8	1,76	2,44	6,4	59,69	18
	Порционное изделие из мяса говядины	70/40	10,12	9,35	3,34	178,65	30
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	2,22	3,82	15,99	101,67	65
	Кисель плодово-ягодный из концентрата промышленного производства	150			19,59	78	66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***598***	***17,34***	***17,62***	***64,78***	***527,01***	

	1 день (уплотненный полдник)						
	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	8,77	10,32	1,65	137,52	42
	Чай без сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Кондитерские изделия	20	0,52	1,93	33,79	71,28	99
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,3	67
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***610***	***15,62***	***16,91***	***67,335***	***413,02***	
Всего за день		**1670**	**43,58**	**49,3**	**201,305**	**1393,69**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			103,76	104,89	99,17	97,4	

День 2: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	2 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	10,38	7,64	51,09	204,58	45
	Бутерброд с маслом, повидлом	25/5/10	2,08	3,85	19,2	117,83	3
	Чай с молоком, с сахаром	150	1,35	1,95	12,33	72,42	74
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***330***	***15,11***	***13,68***	***90,54***	***434,43***	

	2 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	2 день (обед)						
	Свекла отварная	30	0,513	1,35	2,81	25,74	8
	Рассольник со сметаной	150/6	1,504	3,74	10,06	83,3	14
	Суфле из печени со сметанным соусом	60/30	11,5	8,9	7,3	162,6	36
	Картофельное пюре	110	2,605	4,517	19,34	123,91	63
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15		18,33	73,95	83
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***576***	***19,092***	***18,947***	***75,43***	***555,1***	
	2 день (уплотненный полдник)						
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/40	7,52	7,98	4,89	122,42	26
	Чай б/сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Пирог, открытый с повидлом	40/15	3,3	2,45	32,61	163,5	88
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***460***	***16,39***	***14,33***	***50,775***	***400,84***	
Всего за день		**1466**	**50,982**	**46,957**	**227,785**	**1437,37**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			108,47	99,89	112,2	102,67	

День 3: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер цен. ккал	№ ТК
	3 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Омлет натуральный с маслом сливочным	85/5	8,77	10,32	1,65	137,52	42
	Зеленый горошек	30	1,26		3,81	20,7	9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,62	3,2	16,95	107,21	77
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***327***	***17,17***	***18,57***	***42,46***	***409,13***	
	3 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	3 день (обед)						
	Икра морковная (или свекольная)	30	0,41	1,48	3,56	30,22	5
	Суп картофельный с клецками	150	1,98	3,11	14,18	93,48	13
	Порционное изделие из мяса курицы	50	5,36	7,15	4,87	107,11	39
	Каша гречневая, рассыпчатая	110	2,96	3,4	15,39	102	60
	Кисель плодово-ягодный из концентрата промышленного производства	150			19,59	78	66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***530***	***13,53***	***15,58***	***75,18***	***496,41***	
	3 день (уплотненный полдник)						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	6,42	13,06	124,15	21
	Пирожки печеные (с яблочным или капустным фаршем)	60	2,7	2,45	35,44	175	93, 93а
	Чай без сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Фрукты свежие	190	0,057	0,057	19,57	64,6	68
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85

	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***715***	***10,907***	***12,827***	***81,345***	***478,67***	
Всего за день		**1672**	**41,997**	**46,977**	**210,025**	**1431,21**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			100	100	103,46	102,2	

День 4: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5 -3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен.**	**№ ТК**
	4 день (1 завтрак)	**порции**	**белки**	**жиры**	**углев**	**ккал**	
	Каша манная молочная жидкая, с маслом сливочным	150/5	3,89	5,34	31,39	181,6	57
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Какао с молоком сгущённым	150	4,16	4,85	14,47	132,13	76
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***357***	***12,57***	***15,24***	***65,91***	***457,43***	
	4 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	4 день (обед)						
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	1,61	3,11	13,177	90,207	17
	Порционное изделие из мяса говядины	50/30	7,03	8,34	1,24	118,19	34
	Капуста тушеная	150	3,3	4,54	14,12	110,88	64
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61		14,86	60,94	82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***540***	***15,37***	***16,43***	***60,987***	***465,817***	
	4 день (уплотненный полдник)						
	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	11,31	6,49	12,94	157,13	46
	Чай без сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Кондитерские изделия	20	3	4,72	29,76	163,8	98
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***440***	***19,88***	***15,11***	***55,975***	***435,85***	
Всего за день		**1437**	**48,21**	**46,78**	**193,912**	**1406,097**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			114,78	100	95,52	100,4	

День 5: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5 – 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	5 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша молочная ячневая, жидкая с маслом сливочным	150/4	5,4	6,3	26,9	188	55
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,05	3,85	12,13	90,5	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,62	3,2	16,95	107,21	77
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***350***	***11,37***	***13,59***	***63,9***	***425,31***	
	5 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80

Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	5 день (обед)						
	Овощи натуральные консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	4
	Борщ со сметаной	150/8	1,64	3,28	7,77	66,94	16
	Биточки рыбные с маслом сливочным	50/5	4	5,89	4,39	100,49	27
	Картофельное пюре	110	2,605	4,517	19,34	123,91	63
	Напиток лимонный	150	0,15		19,5	78,75	81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***513***	***11,455***	***14,157***	***69,1***	***459,59***	
	5 день (уплотненный полдник)						
	Рагу из овощей	150	2,1	9,85	13,71	152,16	49
	Чай без сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Кондитерские изделия	30	1,6	1,4	40,05	171	97
	Фрукты свежие	176	1,33	0,45	18,9	81	69
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	7,25	34,5	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***671***	***10,98***	***15,6***	***85,935***	***519,08***	
Всего за день		**1634**	**34,195**	**43,347**	**229,975**	**1450,98**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,4	92,23	113,29	103,64	

День 6: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5 – 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	6 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		

	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	3,89	9,11	21,11	184,76	54
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Кофейный напиток со сгущённым. молоком	150	4,09	4,9	17,17	129,07	78
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***357***	***12,5***	***19,06***	***58,33***	***457,53***	
	6 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	6 день (обед)						
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,52	3,21	14,83	107,73	12
	Порционное изделие из мяса говядины	50	4,49	5,38	4,55	90,45	32
	Капуста тушеная	120	2,6	3,63	11,29	88,7	64
	Кисель плодово-ягодный из концентрата промышленного производства	150			19,59	78	66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***510***	***12,43***	***12,66***	***67,85***	***450,48***	
	6 день (уплотненный полдник)						
	Омлет натуральный	85	8,77	10,32	1,65	137,52	42
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Шаньга со сметаной	45	3,87	1,45	21,62	115,21	92
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,3	67
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***665***	***18,97***	***16,43***	***55,165***	***456,95***	
Всего за день		**1632**	**44,29**	**48,15**	**192,385**	**1411,96**	

Процент удовлетворения от суточной потребности, %	105,45	102,45	94,77	100,8	

День 7: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5 -3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен.**	**№ ТК**
	7 день (1 завтрак)	**порции**	**белки**	**жиры**	**углев**	**ккал**	
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/20	9,77	11,7	48,03	307	47
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Какао с молоком	150	2,72	2,15	17,25	110,25	75
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***327***	***17,01***	***18,9***	***85,33***	***560,95***	
	7 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	7 день (обед)						
	Икра свекольная (или морковная)	30	0,41	1,48	3,56	30,22	5
	Бульон куриный с гренками, яйцом	150/15/20	2,58	0,27	13,56	66,99	20
	Порционное изделие из мяса курицы	50/5	5,75	9,38	2,17	117,46	38
	Рис, припущенный с томатом	110	2,54	3	22,47	127,08	61
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15		18,33	73,95	83
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***565***	***14,25***	***14,57***	***77,68***	***501,3***	
	7 день (уплотненный полдник)						

	Суп молочный пшённый	150	3,11	5,15	16,89	147,81	24
	Чай без сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Коржик молочный	50	3,3	6,3	34,35	209,25	91
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***515***	***11,98***	***15,35***	***64,515***	***471,98***	
Всего за день		**1507**	**43,63**	**48,82**	**238,565**	**1581,23**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			103,88	103,82	117,52	112,94	

День 8: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен.**	**№ ТК**
	8 день (1 завтрак)	**порции**	**белки**	**жиры**	**углев**	**ккал**	
	Каша рисовая молочная, с маслом сливочным	150/5	3,09	6,52	21,15	155,75	59
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,62	3,2	16,95	107,21	77
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***360***	***10,23***	***14,77***	***58,15***	***406,66***	
	8 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	8 день (обед)						
	Овощи натуральные консервированные	30	0,36	0,03	1,05	9	4

	Свекольник со сметаной	150/8	1,47	1,88	8,52	57	19
	Рыба отварная с овощами в соусе сметанном	50/25/30	10,74	5,72	48,58	121,62	28
	Картофельное пюре	110	2,605	4,517	19,34	123,91	63
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61		14,86	60,94	82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***535***	***18,605***	***12,587***	***109,94***	***458,07***	
	8 день (уплотненный полдник)						
	Голубцы рассыпчатые с мясом	100	7,31	11,1	6,2	168	40
	Чай с сахаром	150	0,08		10,5	42	71
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,88	83,4	98
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Фрукты свежие	190	0,057	0,057	19,57	64,6	68
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***617***	***14,437***	***17,417***	***64,4***	***472***	
Всего за день		**1612**	**43,662**	**44,774**	**243,53**	**1383,73**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			100,2	95,6	108,2	98,83	

День 9: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	**масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	9 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Омлет с морковью, запеченный	100	8,06	10,2	3,45	137,87	43
	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/6,7	3,22	4,81	12,13	104,1	2
	Какао с молоком сгущенным	150	4,16	4,85	14,47	132,13	76
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86

Итого за завтрак		***307***	***16,74***	***20,1***	***37,97***	***413,7***	
	9 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
	Итого за 2 завтрак	***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	9 день (обед)						
	Икра кабачковая или баклажанная (консервированная)	30	0,42	1,57	1,87	23,4	6
	Суп из овощей со сметаной	150/8	1,49	2,391	8,557	62,507	10
	Порционное изделие из мяса говядины	60	10,32	11,19	1,35	152,62	31
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/5	2,22	3,82	15,99	101,67	65
	Напиток лимонный	150	0,15		19,5	78,75	81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***540***	***17,42***	***19,411***	***64,857***	***504,547***	
	9 день (уплотненный полдник)						
	Суп молочный ячневый с маслом сливочным	150/5	2,3	6,53	17,47	141,56	23
	Чай без сахара	150	0,08		0,025	0,92	72
	Ватрушка с повидлом	58	3,3	2,4	31,1	159,28	87
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***523***	***11,17***	***12,83***	***61,845***	***415,76***	
Всего за день		**1470**	**45,72**	**52,341**	**175,712**	**1381,007**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			108,85	111,36	86,56	98,64	

День 10: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5 - 3 года

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер цен. ккал	№ ТК
	10 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша молочная, жидкая геркулесовая	150	3,9	8,15	21,9	177,78	58
	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,85	12,13	90,5	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	4,09	4,9	17,17	129,07	78
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***350***	***11,34***	***17,14***	***59,12***	***436,95***	
	10 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	10 день (обед)						
	Овощи натуральные консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	4
	Суп с мясными фрикадельками	150	4,61	5,043	7,89	130,64	15
	Печень по строгоновски	67/30	6,82	7,12	3,48	141,43	37
	Картофельное пюре	110	2,605	4,517	19,34	123,91	63
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15		18,33	73,95	83
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за обед		***530***	***17,245***	***17,15***	***67,14***	***559,43***	
	10 день (уплотненный полдник)						
	Ватрушка творожная «Королевская»	100	12,33	14,91	39,38	231,01	44
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,15	7,25	34,5	85
	Фрукты свежие	176	1,33	0,45	18,9	81	69
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	3,75	6	79,5	84
Итого за ужин		***621***	***19,23***	***19,26***	***71,555***	***426,93***	
Всего за день		**1601**	**48,205**	**53,55**	**208,855**	**1470,31**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			114,76	113,94	102,88	105,02	

Сводная таблица расчета пищевой ценности примерного цикличного меню для питания детей 1,5 -3 года

Средние показатели по дням	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен. ккал**
	белки	**жиры**	**углеводы**	
день 1	43,58	49,3	201,305	1393,69
день 2	50,982	46,957	227,785	1437,37
день 3	41,997	46,977	210,025	1431,21
день 4	48,21	46,78	193,912	1406,097
день 5	34,195	43,347	229,975	1450,98
день 6	44,29	48,15	192,385	1411,96
день 7	43,63	48,82	238,565	1581,23
день 8	38,602	42,994	194,978	1326,79
день 9	45,72	52,341	175,712	1381,007
день 10	48,205	53,55	208,855	1470,31
ВСЕГО	**439,411**	**479,216**	**2073,497**	**14290,644**
Итого среднее значение за 10 дней	**43,9411**	**47,9216**	**207,3497**	**1429,0644**

Процент удовлетворения от суточной потребности, %	**104,6216667**	**101,9608511**	**102,1427094**	**102,0760286**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

День 1: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер цен. ккал	№ ТК
	1 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,11	8,45	35,21	237,58	59
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,95	20,12	128,65	77
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***445***	***13,41***	***18,9***	***75,38***	***527,93***	
	1 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	1 день (обед)						
	Икра кабачковая или баклажанная (консервированная)	50	0,7	2,61	3,1	39	6
	Щи со свежей капустой, со сметаной	200/10	2,28	3,05	8,44	70,51	18
	Порционное изделие из мяса говядины	70/40	10,12	9,35	3,34	178,35	30
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	2,66	3,85	19,18	115,75	65
	Кисель плодово-ягодный из концентрата промышленного производства	180			23,52	93,6	66
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86

Итого за обед		***745***	***20,37***	***19,57***	***86,37***	***637,11***	
	1 день (уплотненный полдник)						
	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	8,77	10,32	1,65	137,52	42
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Кондитерские изделия	54	1,56	5,79	41,37	213,84	99
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	67
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***719***	***17,95***	***21,61***	***79,515***	***587,68***	
Всего за день		**2009**	**52,12**	**60,08**	**252,305**	**1799,72**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			96,51851852	100,1333333	96,66858238	99,98444444	

День 2: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен.**	**№ ТК**
	2 день (1 завтрак)	**порции**	**белки**	**жиры**	**углев**	**ккал**	
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/30	12,88	9,68	61,31	263,78	45
	Бутерброд с маслом, повидлом	25/5/10	2,08	3,85	19,2	117,83	3
	Чай с молоком, с сахаром	180	1,62	2,34	14,77	86,88	74
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***390***	***17,88***	***16,11***	***103,2***	***508,09***	
	2 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	

	2 день (обед)						
	Свекла отварная	60	1,02	3,15	5,61	51,48	8
	Рассольник со сметаной	200/8	2,01	5,06	14,05	109,98	14
	Суфле из печени со сметанным соусом	80/30	14,79	13,09	9,38	209,06	36
	Картофельное пюре	130	2,95	4,53	22,69	138,02	63
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18		21,96	88,74	83
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***753***	***25,56***	***26,54***	***102,48***	***737,18***	
	2 день (уплотненный полдник)						
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/45	11,88	12,61	7,73	195,2	26
	Чай б/сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Пирог, открытый с повидлом	50/15	4,14	3,06	38,5	194,32	88
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***585***	***22,84***	***20,37***	***63,125***	***531,84***	
Всего за день		**1808**	**66,67**	**63,02**	**279,845**	**1824,11**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			123,462963	105,0333333	107,2203065	101,3394444	

День 3: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	3 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	8,77	10,32	1,65	137,52	42
	Зеленый горошек	**50**	**2,1**		**6,35**	**34,5**	**9**

	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,95	20,12	128,65	77
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***275***	***19,17***	***20,77***	***48,17***	***462,37***	
	3 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	3 день (обед)						
	Икра морковная (или свекольная)	50	0,68	2,47	5,93	50,37	5
	Суп картофельный с клецками	200	2,37	2,94	14,82	95,18	13
	Порционное изделие из мяса курицы	70/5	8	10,69	3,13	138,15	39
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	3,85	4,42	20	132,6	60
	Кисель плодово-ягодный из концентрата промышленного производства	180			23,52	93,6	66
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***695***	***19,51***	***21,23***	***96,19***	***649,8***	
	3 день (уплотненный полдник)						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,45	7,36	17,39	154,53	21
	Пирожки печеные (с яблочным или капустным фаршем)	75	3,37	3,06	41,33	205,82	93, 93а
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Фрукты свежие	200	0,6	0,6	20,6	68	68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,67	46	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***860***	***14,24***	***15,72***	***96,215***	***570,67***	
Всего за день		**1930**	**53,31**	**57,72**	**251,615**	**1729,84**	

Процент удовлетворения от суточной потребности, %	108,2	91,7	100,3	99,7	

День 4: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен.**	**№ ТК**
	4 день (1 завтрак)	**порции**	**белки**	**жиры**	**углев**	**ккал**	
	Каша манная молочная жидкая, с маслом сливочным	200/5	5,11	7,12	39,24	242,13	57
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Какао с молоком сгущённым	180	5,06	5,9	21,73	160,85	76
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***445***	***15,33***	***19,52***	***81,02***	***564,68***	
	4 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	4 день (обед)						
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	2,15	4,14	17,41	120,27	17
	Порционное изделие из мяса говядины	70/30	9,85	11,68	1,74	165,47	34
	Капуста тушеная	150	3,3	4,54	14,1	110,88	64
	Напиток из плодов шиповника	180	0,77		18,81	77,11	82
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***695***	***17,38***	***21,07***	***80,85***	***613,63***	

	4 день (уплотненный полдник)						
	Вареники ленивые с маслом сливочным	120/5	13,57	7,07	15,52	181,96	46
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Кондитерские изделия	40	4	6,29	39,68	222,4	98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,66	46	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***545***	***24,39***	***18,06***	***72,085***	***546,68***	
Всего за день		**1785**	**57,49**	**58,65**	**244,995**	**1771,99**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			106,9	97,75	93,86	98.44	

День 5: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	5 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша молочная ячневая, жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	35,87	250,67	55
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,05	3,85	12,13	90,5	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,95	20,12	128,65	77
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***430***	***13,69***	***16,44***	***76,04***	***509,42***	
	5 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	5 день (обед)						

	Овощи натуральные консервированные	50	0,36	0,05	0,84	6,5	4
	Борщ со сметаной	200/10	2,12	3,97	10,26	84,98	16
	Биточки рыбные с маслом сливочным	75/5	6	6,22	5,02	110,22	27
	Картофельное пюре	130	2,95	4,53	22,69	138,02	63
	Напиток лимонный	180	0,18		23,4	94,5	81
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***645***	***16,22***	***15,48***	***91***	***574,12***	
	5 день (уплотненный полдник)						
	Рагу из овощей	150	2,1	9,85	13,71	152,16	49
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Кондитерские изделия	60	1,92	1,68	48,06	210,33	97
	Фрукты свежие	186	1,78	0,6	25,2	108	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,66	46	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***776***	***12,62***	***16,83***	***103,855***	***612,81***	
Всего за день		**1951**	**42,92**	**48,75**	**281,935**	**1743,35**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,48	90,28	107,81	96,85	

День 6: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	6 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	5,15	9,8	28,11	222,41	54

	Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	4,94	6,08	21,15	158,78	78
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***445***	***15,25***	***22,38***	***69,31***	***542,89***	
	6 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	6 день (обед)						
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,34	4,35	19,77	136,9	12
	Порционное изделие из мяса говядины	70	6,29	7,53	6,37	126,63	32
	Капуста тушеная	150	3,3	4,54	14,1	110,88	64
	Кисель плодово-ягодный из концентрата промышленного производства	180			23,52	93,6	66
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***665***	***17,54***	***17,13***	***78,45***	***607,91***	
	6 день (уплотненный полдник)						
	Омлет натуральный	85	8,77	10,32	1,65	137,52	42
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Шаньга со сметаной	60	4,52	1,93	28,83	153,61	92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,66	46	85
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	67
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***725***	***20,91***	***17,75***	***66,965***	***527,45***	
Всего за день		**1935**	**54,09**	**57,26**	**225,765**	**1725,25**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			100,17	98,3	86,5	95,85	

День 7: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер цен. ккал	№ ТК
	7 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/30	14,66	17,55	72,05	460	47
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Какао с молоком	180	3,26	3,78	20,7	130,72	75
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***420***	***23,08***	***27,83***	***112,8***	***752,42***	
	7 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	7 день (обед)						
	Икра свекольная (или морковная)	30	0,41	1,48	3,56	30,22	5
	Бульон куриный с гренками, яйцом	200/15/20	3,44	0,37	18,08	89,32	20
	Порционное изделие из мяса курицы	70/5	7,88	11,88	2,98	151,76	38
	Рис, припущенный с томатом	130	2,99	3,54	36,55	149,46	61
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18		21,96	88,74	83
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***730***	***19,51***	***17,98***	***111,92***	***649,4***	
	7 день (уплотненный полдник)						
	Суп молочный пшённый	200	4,15	9,8	28,11	222,41	24

	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Коржик молочный	50	3,3	6,3	34,35	209,25	91
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,66	46	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***630***	***14,27***	***20,8***	***79,345***	***573,98***	
Всего за день		**1880**	**57,25**	**66,61**	**315,105**	**2022,8**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			107,4	111,06	315.10	112,37	

День 8: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен.**	**№ ТК**
	8 день (1 завтрак)	**порции**	**белки**	**жиры**	**углев**	**ккал**	
	Каша рисовая молочная, с маслом сливочным	200/5	5,11	8,45	35,21	237,58	59
	Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,14	3,95	20,12	128,65	77
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***445***	***13,41***	***18,9***	***75,38***	***527,93***	
	8 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	8 день (обед)						
	Овощи натуральные консервированные	50	0,6	0,05	1,73	15	4
	Свекольник со сметаной	200/10	1,89	2,82	11,7	111,08	19
	Рыба отварная с овощами в соусе сметанном	70/30/30	12,2	6,5	55.2	138,2	28

	Картофельное пюре	130	2,95	4,53	22,69	138,02	63
	Напиток из плодов шиповника	180	0,77		18,81	77,11	82
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***700***	***23,02***	***14,61***	***83,72***	***619,31***	
	8 день (уплотненный полдник)						
	Голубцы рассыпчатые с мясом	150	10,96	16,65	12,3	268	40
	Чай с сахаром	180	0,096		12,6	50,4	71
	Кондитерские изделия	15	1,5	2,36	14,88	83,4	98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	92	85
	Фрукты свежие	200	0,057	0,057	19,57	64,6	68
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***745***	***20,873***	***23,967***	***85,87***	***653,8***	
Всего за день		**1990**	**57,693**	**57,477**	**256,01**	**1848,04**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			106.8	95,6	108,2	104,3	

День 9: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энер цен. ккал**	**№ ТК**
	9 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Омлет с морковью, запеченный	100	8,06	10,2	3,45	137,87	43
	Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	3,86	6,26	12,13	122,1	2
	Какао с молоком сгущенным	180	5,06	5,9	21,73	160,85	76
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***340***	***18,28***	***22,6***	***45,23***	***460,42***	

	9 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	9 день (обед)						
	Икра кабачковая или баклажанная (консервированная)	50	0,7	2,61	3,1	39	6
	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,86	7,61	11,22	133.2	10
	Порционное изделие из мяса говядины	80	13,76	14,92	1,8	203,49	31
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	2,66	3,85	19,18	115,75	65
	Напиток лимонный	180	0,18		23,4	94,5	81
	Хлеб пшеничный	35	1,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***705***	***22,77***	***29,7***	***87,49***	***592,64***	
	9 день (уплотненный полдник)						
	Суп молочный ячневый с маслом сливочным	200/5	3,07	7,48	23,03	180,79	23
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Ватрушка с повидлом	70	3,96	2,88	38,32	165,14	87
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,66	46	85
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84
Итого за ужин		***650***	***13,85***	***15,06***	***78,235***	***488,25***	
Всего за день		**1795**	**55,29**	**67,36**	**221,995**	**1588,31**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			102,39	112,2	85,05	88,22	

День 10: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 -7 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер цен. ккал	№ ТК
	10 день (1 завтрак)		**белки**	**жиры**	**углев**		
	Каша молочная, жидкая геркулесовая	200	5,04	8,44	43,3	191,12	58
	Бутерброд с маслом	25/5	2,05	3,85	12,13	90,5	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	4,94	6,08	21,15	158,78	78
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,6	86
Итого за завтрак		***430***	***13,33***	***18,61***	***84,5***	***480***	
	10 день (2 завтрак)						
	Сок фруктовый в т.ч. в мелкоштучной упаковке	100	0,39		11,04	47	80
Итого за 2 завтрак		***100***	***0,39***	***0***	***11,04***	***47***	
	10 день (обед)						
	Овощи натуральные консервированные	60	0,36	0,05	0,84	6,5	4
	Суп с мясными фрикадельками	200	6,14	6,83	10,29	169,89	15
	Печень по строгоновски	84/30	10,23	15,18	5,22	237,44	37
	Картофельное пюре	130	2,95	4,53	22,69	138,02	63
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18		21,96	88,74	83
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,35	16,91	80,5	85
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	11,88	59,4	86
Итого за обед		***745***	***24,47***	***27,3***	***89,79***	***780,49***	
	10 день (уплотненный полдник)						
	Ватрушка творожная «Королевская»	120	16,03	19,38	71,2	398,81	44
	Чай без сахара	180	0,08		0,025	0,92	72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,66	46	85
	Фрукты свежие	186	1,78	0,6	25,2	108	69
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	84

Итого за ужин	***686***	***24,63***	***24,68***	***113,285***	***649,13***	
Всего за день	**1961**	**62,82**	**70,59**	**298,615**	**1956,62**	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		116,33	117,65	114,41	108,7	

Сводная таблица расчета пищевой ценности примерного цикличного меню для питания детей 3 - 7 лет

Средние показатели по дням	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен. ккал**
	белки	**жиры**	**углеводы**	
день 1	52,12	60,08	252,305	1799,72
день 2	66,67	63,02	279,845	1824,11
день 3	53,31	57,72	251,615	1729,84
день 4	57,49	58,65	244,995	1771,99
день 5	42,92	48,75	281,935	1743,35
день 6	54,09	57,26	225,765	1725,25
день 7	57,25	66,61	315,105	2022,8
день 8	57,693	57,477	256,01	1848,04
день 9	55,29	67,36	221,995	1588,31
день 10	62,82	70,59	298,615	1956,62
ВСЕГО	**559,653**	**607,517**	**2628,185**	**18010,03**
Итого среднее значение за 10 дней	**55,9653**	**60,7517**	**262,8185**	**1801,003**
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	**103,6394444**	**101,2528333**	**100,6967433**	**100,0557222**