|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»**  И.о.директора МОУ «Начальная школа-детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Сараева  « 27 »июля 2015 г |

**Цикличное 2-ух недельное меню**

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

с 10,5 часовым пребыванием

( пятидневная рабочая неделя,

суббота и воскресенье – выходные дни)

***МОУ «Начальная школа-детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»***

Сезон осень-зима

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 8,2 | 11,2 | 25,8 | 233,8 | 1,1 | 15 |
| Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,1 | 13 | 49,3 | 6,0 | 46 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6,1 | 0,2 | 56,6 | 0 | 401 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35,2 | 0,3 | 11 |
|  | | | | | **456,9** |  | |
| **2 завтрак** | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 59 |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 0 | 402 |
|  | | | | | **235,0** |  | |
| **обед** | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,0 | 2,0 | 16,5 | 115,0 | 8,8 | 16 |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 50 | 0,4 | 3,5 | 1,3 | 38,6 | 4,7 | 7 |
| Рагу овощное | 180 | 4,5 | 6,1 | 17,3 | 151,6 | 10,1 | 29 |
| Котлета мясная рубленая паровая | 80 | 12,2 | 9,8 | 5,5 | 159 | 0 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,8 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0 | 27,0 | 107,4 | 0,8 | 55 |
|  | | | | | **740,6** |  | |
| **полдник** | Сдоба обыкновенная | 40 | 3,1 | 1.9 | 20,9 | 112,8 | 0 | 117 |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 130 |
|  | | | | | **204,8** |  | |
|  | ***Итого за первый день*** |  | **63,9** | **53,6** | **235,5** | **1637,3** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: вторник

Неделя: первая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 250 | 8,3 | 13,7 | 28,3 | 270,5 | 1,1 | 34 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 4,1 | 13,3 | 52,6 | 4,1 | 47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 10 | 140 |
|  | | | | | **501,1** |  | |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный инстантный | 100 | 0 | 0 | 4,2 | **15** | 0,5 | 128 |
| **обед** | Щи со сметаной | 250 | 2,1 | 1,7 | 9,2 | 61,6 | 24,7 | 13 |
| Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,5 | 4,2 | 51,8 | 2,4 | 8 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 8,7 | 49,4 | 324,6 | 0 | 32 |
| Фрикадельки мясные | 80 | 12,0 | 9,0 | 4,9 | 150,4 | 0 | 109 |
| Соус томатный с маслом сливочным | 20 | 0,2 | 0,6 | 1.9 | 14,2 | 0,4 | 116 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,8 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 30 | 122 |
|  | | | | | **851,6** |  | |
| **полдник** | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 80 | 5,5 | 7,9 | 23,6 | 199,3 | 1,0 | 35 |
| Молоко стерилизованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,0 | 1,2 | 118 |
|  | | | | | **311,3** |  | |
|  | ***Итого за второй день*** |  | **52,8** | **59,1** | **239,8** | **1678,8** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: среда

Неделя: первая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 250 | 7,5 | 12,4 | 39,1 | 299,2 | 1,1 | 70 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35,2 | 0,3 | 11 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82,0 | 0 | 420 |
| Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,1 | 13 | 49,3 | 6,0 | 46 |
|  | | | | | **465,7** |  | |
| **2 завтрак** | сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | **92,0** | 4,0 | 130 |
| **обед** | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 7,1 | 0,6 | 20,1 | 127,3 | 5,3 | 17 |
| Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 60 | 0,7 | 4,3 | 2,7 | 53,2 | 10,6 | 9 |
| Капуста тушеная | 180 | 3,9 | 8,1 | 8,4 | 143,6 | 20,3 | 24 |
| Котлеты любительские рыбные | 90 | 20,1 | 2,8 | 5,4 | 123 | 0,6 | 86 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,6 | 5,0 | 21,5 | 145,3 | 7,4 | 126 |
|  | | | | | **718,5** |  | |
| **полдник** | Колбаса вареная отварная | 60 | 10,3 | 9,3 | 0,1 | 125,4 | 17,4 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Компот из ягод сублимационной сушки | 200 | 0,1 | 0 | 17,8 | 69,2 | 2,6 | 57 |
|  | | | | | **276,6** |  | |
|  | ***Итого за третий день*** |  | **78,2** | **50,9** | **208,0** | **1552,8** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: четверг

Неделя: первая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 8,3 | 13,7 | 28,3 | 270,5 | 1,1 | 34 |
| Какао-напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,4 | 169,8 | 1,1 | 47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6,1 | 0,2 | 56,6 | 0 | 401 |
|  | | | | | **578,9** |  | |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный инстантный | 100 | 0 | 0 | 4,2 | 15 | 0,5 | 128 |
| апельсин | 200 | 0,4 | 1,8 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 145 |
|  | | | | | **101,0** |  | |
| **обед** | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 4,2 | 2,4 | 15,3 | 118,4 | 9,1 | 14 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 180 | 13,1 | 13,1 | 16,8 | 239,8 | 41,6 | 92 |
| Томаты свежие с растительным маслом | 60 | 0,6 | 4,3 | 2,1 | 51,2 | 12,6 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,8 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0 | 27,0 | 107,4 | 0,8 | 55 |
|  | | | | | **685,8** |  | |
| **полдник** | Запеканка творожная | 150 | 20,5 | 13,6 | 14,9 | 272,0 | 0,4 | 80 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 106,2 | 1,3 | 129 |
|  | | | | | **378,2** |  | |
|  | ***Итого за четвертый день*** |  | **70,2** | **69,2** | **206,9** | **1743,9** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: пятница

Неделя: первая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 6,7 | 6,2 | 35,7 | 222,5 | 0,5 | 189 |
| Чай сладкий с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7 | 109,3 | 0,6 | 134 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35,2 | 0,3 | 11 |
|  | | | | | **449,0** |  | |
| **2 завтрак** | яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **47,0** | 10,0 | 59 |
| **обед** | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 3,8 | 2,2 | 6,8 | 81,2 | 12,5 | 12 |
| Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0 | 1,2 | 7,0 | 0 | 410 |
| Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 180 | 14,9 | 13,5 | 15,6 | 252,1 | 7,1 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 10,5 | 10,9 | 33,1 | 287,3 | 0 | 119 |
| кисель | 200 | 0 | 0 | 19,5 | 80,0 | 30 | 122 |
|  | | | | | **833,7** |  | |
| **полдник** | Рыба тушеная в томате | 90 | 8,5 | 4,5 | 4,0 | 90,0 | 3,9 | 39 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 3,6 | 130 |
|  | | | | | **270,8** |  | |
|  | ***Итого за пятый день*** |  | **58,9** | **45,8** | **213,8** | **1600,5** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: понедельник

Неделя: вторая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Запеканка пшенная с творогом | 150 | 20,5 | 13,6 | 14,9 | 272,0 | 0,4 | 52 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,6 | 5,0 | 21,5 | 145,3 | 7,4 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35,2 | 0,3 | 11 |
|  | | | | | **534,5** |  | |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный инстантный | 100 | 0 | 0 | 4,2 | **15** | 0,5 | 128 |
| **обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,3 | 0,7 | 18,1 | 107,0 | 3,7 | 16 |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 1,1 | 6,0 | 4,7 | 78,1 | 29,0 | 1 |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 180 | 3,7 | 6,0 | 24,0 | 194,0 | 17,0 | 25 |
| Курица отварная | 80 | 17,9 | 11,4 | 0 | 186,0 | 1,1 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,8 | 7,8 | 17,9 | 69,4 | 3,2 | 56 |
|  | | | | | **760,6** |  | |
| **полдник** | Омлет натуральный | 100 | 7,8 | 9,0 | 3,2 | 124,9 | 0,2 | 77 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Молоко стерилизованное витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 1,2 | 118 |
| зефир | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62,0 | 0 | 120 |
|  | | | | | **341,8** |  | |
|  | ***Итого за шестой день*** |  | **77,5** | **64,6** | **190,4** | **1651,9** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: вторник

Неделя: вторая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша молочная «Дружба» | 250 | 7,9 | 12,7 | 32,9 | 278,9 | 1,1 | 33 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 4,1 | 13,3 | 52,6 | 4,1 | 47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6,1 | 0,2 | 56,6 | 0 | 401 |
|  | | | | | **470,1** |  | |
| **2 завтрак** | яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | **47,0** | 10,0 | 59 |
| **обед** | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,2 | 2,6 | 16,5 | 150,8 | 8,0 | 21 |
| Томаты свежие с растительным маслом | 50 | 0,5 | 3,6 | 1,8 | 42,7 | 10,5 | 10 |
| сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | 0 | 121 |
| Каша рассыпчатая с маслом | 180 | 10,3 | 8,8 | 46,3 | 284,4 | 0 | 53 |
| Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 80 | 10,5 | 7,5 | 2,2 | 118,0 | 0,3 | 93 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,8 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| фиточай | 200 | 0 | 0 | 13 | 49,3 | 0 | 150 |
|  | | | | | **832,7** |  | |
| **полдник** | печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188,0 | 0 | 402 |
| Какао-напиток на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,4 | 169,8 | 1,1 | 47 |
|  | | | | | **357,8** |  | |
|  | ***Итого за седьмой день*** |  | **61,9** | **60,6** | **237,2** | **1707,6** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: среда

Неделя: вторая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 8,2 | 11,2 | 25,8 | 233,8 | 1,1 | 15 |
| Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,1 | 13 | 49,3 | 6,0 | 46 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6,1 | 0,2 | 56,6 | 0 | 401 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35,2 | 0,3 | 11 |
|  | | | | | **456,9** |  | |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный инстантный | 100 | 0 | 0 | 4,2 | 15 | 0,5 | 128 |
| бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 10 | 140 |
|  | | | | | **111,0** |  | |
| **обед** | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 6,4 | 2,1 | 21,1 | 142,8 | 5,3 | 22 |
| С метана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | 0 | 121 |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 50 | 0,8 | 3,5 | 2.4 | 45,3 | 12,9 | 3 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 27,0 | 6,9 | 23,9 | 265,3 | 9,4 | 94 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| кисель | 200 | 0 | 0 | 19,5 | 80,0 | 30 | 122 |
|  | | | | | **678,0** |  | |
| **полдник** | Сок | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 3,6 | 130 |
| зефир | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62,0 | 0 | 120 |
| Рыба, запеченная с морковью | 90 | 11,1 | 4,6 | 3,8 | 100,5 | 1,9 | 125 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
|  | | | | | **288,2** |  | |
|  | ***Итого за восьмой день*** |  | **77,2** | **45,7** | **221,9** | **1534,1** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: четверг

Неделя: вторая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 8,4 | 13,0 | 32,3 | 281,2 | 1,1 | 50 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,2 | 3,6 | 12,0 | 47,3 | 3,6 | 47 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
|  | | | | | **410,5** |  | |
| апельсины | 200 | 0,4 | 1,8 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 145 |
|  | | | | | **86,0** |  | |
| **обед** | Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 250 | 4,7 | 2,5 | 19,4 | 140,6 | 14,6 | 18 |
| Плов с изюмом | 180 | 4,3 | 17,5 | 47,8 | 367,2 | 1,6 | 124 |
| Котлета мясная рубленая паровая | 80 | 11,8 | 4,7 | 4.3 | 100,0 | 0 | 99 |
| Салат витаминный с растительным маслом | 50 | 0,6 | 3,6 | 3,9 | 50,4 | 9,5 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 24,5 | 96,7 | 0,8 | 55 |
|  | | | | | **881,0** |  | |
| **полдник** | Колбаски детские (сосиски) отварные | 60 | 9,6 | 13,2 | 0,1 | 147,0 | 25,8 | 41 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,8 | 7,4 | 106,2 | 1,3 | 129 |
|  | | | | | **296,1** |  | |
|  | ***Итого за девятый день*** |  | **52,5** | **67,7** | **220,1** | **1673,6** |  |  |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: пятница

Неделя: вторая

Возраст категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность  ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **завтрак** | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 7,5 | 6,5 | 42,0 | 245,0 | 0,5 | 51 |
| Чай сладкий с молоком | 180 | 2,8 | 2,9 | 16,0 | 98,3 | 0,6 | 134 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 15,9 | 82 | 0 | 420 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35,2 | 0,3 | 11 |
|  | | | | | **460,5** |  | |
| **2 завтрак** | Напиток витаминизированный инстантный | 100 | 0 | 0 | 4,2 | **15** | 0,5 | 128 |
| **обед** | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 3,8 | 2,2 | 6,8 | 81,2 | 12,5 | 12 |
| сметана | 9 | 0,2 | 1,8 | 0,3 | 18,5 | 0 | 121 |
| Огурец свежий | 50 | 0,3 | 0 | 1,2 | 7,0 | 0 | 410 |
| Каша рассыпчатая с маслом | 180 | 10,3 | 8,8 | 46,3 | 284,4 | 0 | 53 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| Хлеб ржаной | 44 | 2,5 | 0,4 | 19,5 | 83,2 | 0 | 421 |
| фиточай | 200 | 0 | 0 | 13 | 49,3 | 0 | 150 |
| Бефстроганов из отв.говядины в мол-смет.соусе | 80 | 13,3 | 13,0 | 3,4 | 180,6 | 0,4 | 91 |
|  | | | | | **747,1** |  | |
| **полдник** | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 120 | 12,0 | 11,0 | 15,0 | 203,0 | 8,8 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,4 | 42,9 | 0 | 420 |
| кисель | 200 | 0 | 0 | 19,5 | 80,0 | 30 | 122 |
|  | | | | | **325,9** |  | |
|  | ***Итого за десятый день*** |  | **60,0** | **50,9** | **219,9** | **1548,5** |  |  |

Итого за весь период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Итого за весь период |  | **653,1** | **568,1** | **2193,5** | **16329,0** |  |  |
|  | Среднее значение за период |  | **65,31** | **56,81** | **219,35** | **1632,9** |  |  |
|  | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  |  |  |  |  |  |

### Из Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

**"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"  
(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ  
от 15 мая 2013 г. N 26)**

15.3. Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях ([Приложение 10](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9#sub_10010)).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Хим состав (без учета т/о) |  |  |  | | |  | |  | |
| Белок, г |  |  | 59 | | | 73 | |  | |
| Жир, г |  |  | 56 | | | 69 | |  | |
| Углеводы, г |  |  | 215 | | 275 | |  | | |
| Энергетическая ценность, ккал |  |  | 1560 | | 1963 | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях ([Приложение N 11](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9#sub_10011)).

15.6. Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи должны соответствовать [Приложению N 13](http://baby72.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%BA/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%B4/260-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D0%B8%D0%BD-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D0%B0%D0%B4%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9#sub_10013).

15.7. В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю.

15.11. Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник).