

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Морковь с сахаром	45	0,55	1,04	3,96	27,44	1,86	стр.121 ⁵
	Каша вязкая с маслом сливочным и сахаром (пшеничная)	250	6,79	5,25	45,76	253,01	0	168
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,012	10,39	41,58	0,024	392
	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,66	1,42	40,38	5,7	13
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,45	78
	Котлета рубленая	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	282
	Икра овощная	150	2,5	6,97	10,62	115,27	16,48	215 ⁴
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	20,93	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	21,15	96,75	0	
15ч30мин:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Уплотнённый полдник:	Икра свекольная	50	1,17	2,28	6,15	50,05	3,35	54
	Рыба, припущенная в молоке	90	12,23	4,51	2,84	101,24	0,74	246
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	6,29	321
	Напиток из сухофруктов	180	0,29	0,012	23,76	96,3	0,11	1205 ⁴
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	

	Сушка	5	0,54	0,06	3,44	16,55	0	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
Итого за первый день:			56,45	54,164	277,19	1801,78	56,914	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Каша жидкая, с маслом и сахаром (манная)	250	3,76	4,85	30,63	174,41	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84	1,18	395
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,6	0	6
	Сыр (порциями)	8	1,82	2,35	0	28,8	0,048	7
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (черешня)	150	1,65	0,6	15,9	78	22,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,68	4,1	2,26	48,66	35,8	22 ¹
	Суп картофельный/ с рыбой	170/30	6,96	2,16	11,31	92,55	3,44	77
	Жаркое по - домашнему	180	22,02	5,64	19,58	217,05	7,68	276
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,78	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
15ч30мин:	Варенец/с сахаром	180/3	4,5	5,04	10,19	101,43	1,26	401

Уплотнённый полдник:	Запеканка из творога/ с соусом молочным (сладким)	170/50	30,79	22,76	35,8	472,35	0,57	237
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,012	10,39	41,58	0,024	392
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за второй день:			85,6	55,582	243,06	1791,53	72,902	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	397
	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
	Мармелад	20	0	0	31,73	64	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,21	20
	Бульон с клёцками (на курином бульоне)	150/50	2,57	4,42	10,87	93,54	0,37	111
	Птица тушеная	70/25	15,12	10,78	1,47	166,22	0,012	301
	Рагу овощное (1й вариант)	130	2,43	5,29	12,36	106,86	8,81	342
	Кисель из плодов или ягод свежих (слива)	180	0,13	0,05	24,55	99,18	1,1	378
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401
Уплотнённый полдник:	Запеканка из макарон с творогом	250	17,36	11,67	46,44	360	1,12	211
	Булочка "Веснушка"	35	2,34	1,84	16,16	90	0,03	473
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84	1,18	395
Итого за третий день:			66,79	60,27	273,34	1831	43,952	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Салат из моркови с яблоками	60	0,62	3,09	5,74	53,25	3,42	49 ¹
	Омлет с сыром	130	15,58	18,57	2,15	238,05	0,21	216
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,012	10,39	41,58	0,024	392
	Бутерброд с повидлом	30	1,55	3,76	12,9	88,3	0,25	2 ⁴
	Сушка	15	1,62	0,18	10,32	49,65	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (вишня)	150	1,2	0,3	15,9	78	22,5	
Обед:	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10	таб.№32 ³
	Борщ с мясом	200	7,87	5,81	10,97	128	12,53	62
	Шницель рыбный, натуральный	90	13,48	4,03	8,75	124,42	2,73	258
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	6,29	321
	Кисель из яблок сушеных	180	0,2	0,012	31,68	127,98	0,13	379

	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	21,15	96,75	0	
15ч30мин:	Кефир/ с сахаром	180/3	5,22	4,5	10,19	101,97	1,26	401
Уплотнённый полдник:	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,27	3	таб.№32 3
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/30	8,38	9,39	10,97	162	0,77	287
	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,5	24,55	132
	Сдоба обыкновенная	30	2,33	1,42	15,68	85,2	0	466
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	11,6	53,75	0	
Итого за четвёртый день:			75,3	64,864	245,37	1858,22	89,094	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	6,85	23,21	183,5	1,14	94
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	90,67	2,46	400
	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	6
	Сыр (порциями)	8	1,82	2,35	0	28,8	0,048	7
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	34,8	2,75	53

	Щи зеленые (на мясном бульоне)/ со сметаной	200/7	2,33	6,3	7,48	96	18,36	68
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,35	26,33	166,4	0	205
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	20,93	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	16,24	75,25	0	
15ч30мин:	Варенец	180	4,5	5,04	7,2	89,46	1,26	401
Уплотнённый полдник:	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,87	37,1	8,38	15
	Картофельное пюре запечённое	130/8	3,75	5,25	18,89	134,67	9,5	481 ⁴
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,54	37,82	190,28	0,07	458
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
Итого за пятый день:			58,12	61,11	254,53	1770,57	59,348	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	таб.№32 ³
	Картофель, запечённый в сметанном соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78	151
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,012	10,39	41,58	0,024	392

	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	6
	Сыр (порциями)	8	1,82	2,35	0	28,8	0,048	7
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
	Сушка	10	1,08	0,12	6,88	33	0	
2-ой завтрак:								
	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:								
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,11	5	таб.№32 ³
	Суп картофельный с крупой ("Геркулес")	200	1,77	2,39	11,29	73,8	6,6	80
	Плов из говядины	180	18,61	15,04	28,69	324,54	1,36	779 ⁴
	Напиток из сухофруктов	180	0,29	0,012	23,76	96,3	0,11	1205 ⁴
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:								
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401
Уплотнённый полдник:								
	Икра овощная	40	0,66	1,86	2,83	30,74	4,4	215 ⁴
	Рыба отварная	90	15,9	0,62	0,7	72	0,65	242
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	6,29	321
	Чай с лимоном	180/10/6	0,08	0,01	10,52	42,78	1,7	393
	Пирожки печённые из дрожжевого теста (с повидлом)	80	4,61	1,87	44,45	212,8	0,04	454
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
Итого за шестой день:			67,34	48,134	274,37	1786	59,542	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Морковь с сахаром	35	0,43	0,81	3,08	21,34	1,45	стр.121 ⁵
	Каша жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	250	5,34	2,81	36,01	190,31	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84	1,18	395
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие (черешня)	150	1,65	0,6	15,9	78	22,5	
Обед:								
	Икра свекольная	35	0,82	1,6	4,3	35,03	2,34	54
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	2,99	135 ¹
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,65	10,69	28,91	266,62	4,27	291
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,78	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	21,15	96,75	0	
15ч30мин:								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Уплотнённый полдник:								
	Сырники из творога/с повидлом	200/10	37,24	25,32	28,02	489	0,57	231
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,012	10,39	41,58	0,024	392
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за седьмой день:			79,2	58,952	253,95	1851,03	36,984	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	1,14	93
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,6	0	6
	Сыр (порциями)	8	1,82	2,35	0	28,8	0,048	7
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
	Сушка	15	1,62	0,18	10,32	49,65	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (вишня)	150	1,2	0,3	15,9	78	22,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	1,87	37,1	8,38	15
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,75	1,71	11,43	73,2	6,6	80
	Птица отварная	70	14,77	9,52	0	144,67	0	300
	Каша вязкая (перловая)	150	2,97	3,98	21,07	131,6	0	168
	Компот из яблок и алычи	180	0,11	0,08	24,73	100,26	1,78	373
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Варенец	180	4,5	5,04	7,2	89,46	1,26	401
Уплотнённый полдник:	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10	таб.№32 ³
	Перец, фаршированный мясом и рисом	150/20	11,78	7,84	13,2	169,9	36,27	299
	Пирожки печённые из дрожжевого теста (с изюмом)	80	5,07	1,9	40,16	198,88	0,05	454

	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84	1,18	395
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
Итого за восьмой день:			68,75	53,24	256,69	1776,52	90,638	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,52	28,2	6	
	Омлет натуральный	130	12,14	16,03	2,37	201,5	0,24	215
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,43	394
	Сыр (порциями)	6	1,37	1,76	0	25,2	0,04	7
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,27	3	таб.№32 ³
	Борщ летний/ с птицей	200/24	7,22	5,13	11,24	120,21	10,8	674 ⁴
	Биточки рыбные запечённые	90	11,97	4,23	8,63	120,37	0,38	255
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,33	102,7	21,28	132
	Компот из яблок и слив	180	0,22	0,12	25,04	102,24	1,55	373
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
15ч30мин:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401

Уплотнённый полдник:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,21	20
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,21	5,17	35,9	222,97	0	165
	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,84	31,36	170,4	0	466
	Кисель молочный	160	3,36	2,98	24,19	137,12	1,15	384
Итого за девятый день:			70,64	56,22	272,84	1873,78	74,62	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	реце
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Морковь с сахаром	35	0,43	0,81	3,08	21,34	1,45	стр
	Каша жидкая с маслом и сахаром (хлопья овсяные "Геркулес")	250	4,62	4,54	26,31	164,72	0	
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	
	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
	Сушка	10	1,09	0,13	6,88	33,1	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	
Обед:	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10	таб
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	10,19	82	8,23	
	Запеканка из печени с рисом	80	9,92	3,95	10,93	118,93	4,64	
	Свекла, тушённая в сметане	120	2,51	7,34	11,5	122,4	1,62	
	Кисель из яблок сушеных	180	0,2	0,012	31,68	127,98	0,13	
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
15ч30мин:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Уплотнённый полдник:	Икра овощная сборная	60	0,48	2,64	2,88	38,16	4,32	
	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	6,29	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84	1,18	
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	16,24	75,25	0	
Итого за десятый день:			58,89	53,892	262,78	1760,05	56,66	

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг
	Б	Ж	У		
итого за весь период:	687,08	596,428	2614,12	18100,48	640,654
среднее значение за период:	68,708	59,6428	261,412	1810,048	64,0654
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности	15	30	57,8		

ЛИТЕРАТУРА

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

¹ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.

² Сборник карточек – раскладок блюд ежедневного рациона питания г.Анапа,2001 г.

³ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика.-1983.- 720с. (Министерство торговли СССР).ПРИЛОЖЕНИЕ «Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий»

⁴ Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/ Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008 с.

⁵ СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

⁶ М.И. Снигур, З.Т. Корешкова. Питание детей. – К.: Рад. шк., 1988. – 702с.

⁷ Организация рационального питания детей в ДОУ./сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А.- Воронеж, ЧП Лакоцетин С.С., 2077.-208с.