

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День второй** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | №177 2011г |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | №394 2011г |
| **Завтрак 2** | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 | №401 2011г |
| **Обед** | Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150 | 6,93 | 16,52 | 59,17 | 87 | №61 2011 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 170 | 10,61 | 13,65 | 21,73 | 252,33 | №69 2003г |
| Овощи натуральные соленые | 20 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | №70 2005 |
| Напиток из изюма | 150 | 0,28 | 0,06 | 13,62 | 56,65 | №401 2008г |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 | 13,15 | 12,38 | 12,86 | 250,87 | №237 2011г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| **Итого за второй день:** | |  | **51,86** | **63,246** | **202,28** | **1316,43** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День третий** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,52 | 4,2 | 13,67 | 110,78 | № 93 2011г |
| Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 129 | №397 2011г |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| **Обед** | Суп картофельный со свининой | 150 | 1,75 | 2,25 | 10 | 127,5 | №89 2007г |
| Печень тушеная в сметане | 60 | 11,94 | 3,58 | 4,47 | 126,6 | 2003г |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 5,78 | 4,89 | 27,87 | 183,1 | №168 2011г |
| Напиток из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0 | 15,85 | 64,95 | №639 2004 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Рыба запеченая в омлете с зеленым горошком | 110/30 | 10,25 | 3,96 | 1,9 | 189 | №263 2016г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178 | №469 2011г |
| **Итого за третий день:** | |  | **48,19** | **34,746** | **169,24** | **1436,25** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День четвёртый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Сыр порционный | 8 | 1,85 | 2,36 | 0 | 28,8 | № 7 2011г |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,17 | 6,22 | 20,9 | 160 | №179 2011г |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | №394 2011г |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,3 | №399 2011г |
| **Обед** | Суп лапша домашняя с курицей | 150 | 1,65 | 3,45 | 8,25 | 114,15 | №86 2011г |
| Тефтели с соусом | 50/50 | 8,6 | 8,8 | 8,1 | 196,2 | №286 2012г |
| Картофельное пюре | 110 | 2,87 | 45,14 | 17,36 | 129,03 | №321 2011г |
| Компот из ягод с/м | 150 | 0,08 | 0,08 | 22,66 | 73,91 | №394 2004г |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 | 13,15 | 12,38 | 12,86 | 250,87 | №237 2011 г |
| Чай с лимоном | 150/4 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 34,16 | №393 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| **Итого за четвёртый день:** | |  | **42,88** | **86,93** | **163,36** | **1376,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День пятый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Кофейный напиток | 150 | 1,86 | 1,75 | 20,8 | 99 | №692 2004г |
| Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150 | 5,02 | 7,35 | 20,32 | 167,25 | №84 2004г |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,3 | №399 2011г |
| **Обед** | Борщ с картофелем и сметаной | 150 | 3,52 | 4,57 | 7,57 | 85,66 | №57 2011 г |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 7,7 | 6,19 | 1,98 | 112,2 | №277 2011г |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 205,19 | №204 2011г |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,37 | 0 | 15,85 | 64,95 | №639 2004 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | №177 2011г |
| Манник | 50 | 3,6 | 7,04 | 20,62 | 133,5 | №274 2004г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| **Итого за пятый день:** | |  | **39,61** | **50,326** | **195,47** | **1382,27** |  |
| **Итого среднее за первую неделю:** | |  | **49,62** | **60,47** | **180,53** | **1419,62** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День первый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | №177 2011г |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | №394 2011г |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,3 | №399 2011г |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,56 | 1,26 | 12,67 | 93,11 | №66 2003г |
| Жаркое по домашнему | 170 | 9,29 | 12,75 | 17,77 | 297,07 | №66 2003г |
| Овощи соленые | 20 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | №70 2005 |
| Компот из ягод с/м | 150 | 0,08 | 0,08 | 22,66 | 73,91 | №394 2004г |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Омлет натуральный | 130 | 15,68 | 26,69 | 2,08 | 232,67 | №216 2011 |
| Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | № 7 2011г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| **Итого за первый день:** | |  | **49,22** | **60,616** | **159,23** | **1386,14** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День второй** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,58 | 3,48 | 12,15 | 202,85 | №182 2007г |
| Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 129 | №397 2011г |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,3 | №399 2011г |
| **Обед** | Суп картофельный с яйцом | 150 | 6,9 | 3,36 | 10,68 | 111,75 | №140 2004г |
| Ежики мясные с соусом | 100/50 | 12,61 | 13,85 | 28,32 | 250,58 | №450 1996 г |
| Икра свекольная | 20 | 0,18 | 0,94 | 1,18 | 13,92 | №54 2011г |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,37 | 0 | 15,85 | 64,95 | №639 2004 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 | 13,15 | 12,38 | 12,86 | 250,87 | №237 2011 г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| **Итого за второй день:** | |  | **49,08** | **43,216** | **154,91** | **1370,54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День третий** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 9,06 | 28,9 | 220 | №172 2011г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,19 | 3,06 | 10,14 | 96,6 | №76 2011г |
| Запеканка из печени с рисом | 120 | 18 | 7,84 | 15,44 | 238,4 | ТТК |
| Соус молочный | 20 | 0,54 | 1,39 | 0,01 | 31,36 | №350 2011 |
| Напиток из изюма | 150 | 0,28 | 0,06 | 13,62 | 56,65 | №401 2008г |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Рагу овощное с мясом( свинина) | 170 | 1,6 | 5,07 | 13,4 | 190,57 | №331 2011г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178 | №469 2011г |
| **Итого за третий день:** | |  | **37,89** | **39,71** | **171,69** | **1370,47** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День четвёртый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 9,06 | 28,9 | 220 | №172 2011г |
| Кофейный напиток | 150 | 1,86 | 1,75 | 20,8 | 99 | №692 2004г |
| **Завтрак 2** | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,3 | №399 2011г |
| **Обед** | Суп овощной на курином бульоне | 150 | 4,14 | 3,27 | 8,12 | 78,48 | №202 2005г |
| Курица тушеная с овощами | 170 | 16,32 | 15,21 | 16,74 | 273,7 | №496 2004г |
| Компот из ягод с/м | 150 | 0,08 | 0,08 | 22,66 | 73,91 | №394 2004г |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Рыба запеченая в омлете с зеленым горошком | 110/30 | 10,25 | 3,96 | 1,9 | 189 | №263 2016г |
| Чай с лимоном | 150/4 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 34,16 | №393 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| **Итого за четвёртый день:** | |  | **45,64** | **39,88** | **160,43** | **1283,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День пятый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 5,84 | 0,08 | 59,2 | № 6 2011г |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,16 | 12,3 | 59,1 | ту |
| Сыр порционный | 8 | 1,85 | 2,36 | 0 | 28,8 | № 7 2011г |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | №177 2011г |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | №394 2011г |
| **Завтрак 2** | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 | №401 2011г |
| **Обед** | Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150 | 6,93 | 16,52 | 59,17 | 87 | №61 2011 |
| Гуляш из отварного мяса | 60 | 7,7 | 6,19 | 1,98 | 112,2 | №277 2011г |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 205,19 | №204 2011г |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,37 | 0 | 15,85 | 64,95 | №639 2004 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,56 | 0,38 | 12,98 | 74,35 | ту |
| **Уплотнённый полдник** | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 7,51 | 8,34 | 30,44 | 227 | №177 2011г |
| Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 7,88 | 31,57 | №392 2011г |
| Манник | 50 | 3,6 | 7,04 | 20,62 | 133,5 | №274 2004г |
| **Итого за пятый день:** | |  | **51,32** | **69,576** | **239,16** | **1463,52** |  |
| **Итого среднее за вторую неделю:** | |  | **46,63** | **50,60** | **177,08** | **1374,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период:** | |  | **48,12** | **55,53** | **178,81** | **1397,21** |  |

Нормативная документация :

2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного , 2007 г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания , 2004г

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО,

2003.

Н.В. Злобина ,Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детй и подростков Санкт- Петербурга – СПБ ; Речь, 2008 – 800с