

«Согласовано»

Заведующая

М.В. Васильева

от «...»



«Утверждено»

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р.Р.



Примерное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
с. Новобелокатай и Белокатайского района
на осенне-зимний период.
(Срок реализации 01.09.2021 – 28.02.2022 г.)

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

Пояснительная записка.

Настоящее «Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы (от 2-3 г., от 3 -7 лет.)

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20. При разработке примерного меню соблюдены физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду – 10 часов, предусмотрено 3-разовое питание (завтрак, обед, уплотненный полдник), разработано к использованию 2-х недельного меню.

-Весной при отсутствии свежих овощей в меню включены салаты из варенных овощей.

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток «Витошка», используется йодированная соль.

- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд обязательно подвергается термической обработке.

- Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для детей питания детского дошкольного возраста.

Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

(от 1,5 до 3 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 1,5 до 2х лет
Белки	42	31,5	31,72
Жиры	47	35,25	33,99
Углеводы	203	152,25	174,9
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1157

(от 3 до 7 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 3-7 лет
Белки	54	40,50	31,72
Жиры	60	45,00	33,99
Углеводы	261	195,75	177,85
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1168

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 3 до 7 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, а именно в примерном двухнедельном меню (осенне-зимний период) на 2021-2022 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для дошкольных образовательных организаций (осенне-зимний период) на 2021-2022 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 частично соблюдены, все воспитанники получают питание в зависимости от времени нахождения в дошкольной образовательной организации и выделенного финансирования.

Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа – ООО Фирма «Партнер» 2014г.
- ТТК предприятия
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети до 3 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	183
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-193-2020
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Всего в Завтрак	335	3,94	9,63	36,21	260	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	56
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	276
Плов из отварной говядины	140	9,13	8,29	18	199	54-11м-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	565	14,66	18,83	104,95	680	
Уплотненный полдник						
Рагу овощное	100	5,4	5	9,47	112	116
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	310	6,34	5,6	33,32	244	
Всего в день	1 210	24,93	34,06	174,48	1 184	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	130	8,49	9,71	19,41	172	187
Кофейный напиток на молоке	180	1,89	1,89	9,9	63	270
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-193-2020
Всего в Завтрак	335	10,94	16,1	41,36	344	
Обед						
Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	54-13с-2020
Сметана для заправки	3	0,08	0,6	0,4	7	ТТК №76
Макаронные изделия отварные	100	3,42	0,42	15,33	88	203
Куриное филе, тушенное с овощами	50	7,55	6,11	3,44	84	ТТК №19
Компот из свежемороженой ягод(яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	55	ТТК №95
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	578	16,37	11,52	51,44	428	
Уплотненный полдник						
Сгущенка порционная	25	1,3	1,1	8,64	58	ТТК №79
Блины (2вариант)	100	7,4	14	32,8	290	228
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Всего в Уплотненный полдник	305	8,79	15,12	50,35	380	
Всего в день	1 218	36,1	42,73	143,15	1 151	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	130	4,85	5,2	23,75	157	188
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020
Всего в Завтрак	335	5,5	9,72	44,71	297	
Обед						
Сметана для заправки	3	0,08	0,6	0,4	7	ТТК №76
Рассольник ленинградский	200	0,4	4	25,6	123	51
Рагу из курицы	150	15,72	5,28	13,14	163	54-22м-2020
Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	33
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	578	18,57	11,05	78,51	490	
Уплотненный полдник						
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Омлет натуральный	100	5,15	4,45	11,1	109	54-1о-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	305	5,87	4,97	35,01	230	
Всего в день	1 218	29,93	25,73	158,23	1 017	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	130	3,47	5,2	20,8	142	172
Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68	267
Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Повидло порц.(в ассортименте)	15	0,08		7,73	16	00
Всего в Завтрак	355	6,1	10,3	62,73	333	
Обед						
Сметана для заправки	3	0,08	0,6	0,4	7	ТТК №76
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	54-14с-2020
Каша перловая рассыпчатая	100	3,07	2,4	23,07	120	165
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	
Напиток яблочный	180			15,84	60	282
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	628	19,41	21,01	87,8	615	
Уплотненный полдник						
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	
Макаронные изделия отварные	100	3,42	0,42	15,33	88	203
Компот из свежемороженной смородины	180	0,18	0,02	15,3	43	0
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	325	4,43	1,67	47,37	231	
Всего в день	1 308	29,94	32,97	197,89	1 180	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	3,8	11	
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,85	5,2	23,75	157	188
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22

Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Всего в Завтрак	350	5,55	5,68	48,46	272	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	60
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149	164
Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	9,6	5,7	8,55	145	128
Компот из свежемороженой вишни	180	0,18	0,09	15,48	61	6
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59	ТТК №26
Всего в Обед	625	23,3	16,65	96,17	687	
Уплотненный полдник						
Дучмаки с творогом	100	15,8	12	28,8	288	250
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,12	0,04	5,64	23	268
Всего в Уплотненный полдник	280	15,92	12,04	34,44	311	
Всего в день	1 255	44,76	34,37	179,07	1 269	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	183
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Сыр твердых сортов в нарезке	8	1,33	2,35		28	54-13-2020
Всего в Завтрак	338	5,22	7,88	36,16	251	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	54-10с-2020
Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242	54-9м-2020
Напиток яблочный	180			15,84	60	282
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	575	22,54	21,91	63,01	559	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рассып.с подливом овощным	120	6,72	4,32	27,68	179	164
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	320	7,31	4,74	48,59	283	
Всего в день	1 233	35,08	34,52	147,77	1 093	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	130	5,56	8,27	22,2	186	54-9к-2020
Кофейный напиток на молоке	180	1,89	1,89	9,9	63	270
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020
Всего в Завтрак	340	8,13	14,76	47,15	376	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	56
Пюре гороховое	100	2,07	1,2	18,8	92	
Рыба припущенная(минтай,навага)	50	5,17	1,92	0,25	55	76
Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43	0
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	570	11,92	13,53	93,55	554	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	5,15	4,45	11,1	109	54-10-2020
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	54-7м-2020

Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	305	5,96	4,95	31,95	223	
Всего в день	1 215	26,01	33,24	172,65	1 152	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	6	26	
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	183
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Всего в Завтрак	350	3,99	5,59	42,16	249	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	0,4	4	25,6	123	51
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149	164
Фрикадельки из птицы	60	3,28	6,3	4,16	89	
Кисель фруктовый	180			18	68	284
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	625	11,64	15,07	94,36	567	
Уплотненный полдник						
Булочка школьная	100	8,67	3,17	56,67	290	54-9в-2020
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25	54-3гн-2020
Всего в Уплотненный полдник	280	8,94	3,17	62,7	315	
Всего в день	1 255	24,57	23,82	199,22	1 131	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	130	5,56	8,27	22,2	186	54-9к-2020
Повидло порц.(в ассортименте)	15	0,08		7,73	16	00
Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68	267
Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Всего в Завтрак	355	8,19	13,37	64,13	377	
Обед						
Картофельное пюре	100	2	3,08	13,42	91	137
Суп с пшенной крупой	200	2,33	3,2	21,33	79	58
Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	10,5	5,2	6,3	116	ТТК №100
Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	54-6хн-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	625	17,47	12,74	73,85	462	
Уплотненный полдник						
Плов с изюмом	100	2,67	10	26,67	195	328
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	305	3,48	10,5	47,52	309	
Всего в день	1 285	29,14	36,61	185,5	1 147	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	130	7,28	8,84	17,33	166	189
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020

Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Всего в Завтрак	345	8,18	13,56	44,29	343	
Обед						
Суп из овощей(В-2)	200	1,6	3,47	26,13	180	64
Макароны отварные	100	1,55	3,7	23,35	135	54-1г-2020
Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	11,4	12,72	10,14	82	
Напиток из свежесзамороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	33
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	585	16,91	21,05	99	594	
Уплотненный полдник						
Чай с сахаром(д.сад)	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	273	
Всего в Уплотненный полдник	280	11,69	7,22	47,71	305	
Всего в день	1 210	36,78	41,83	191	1 241	
Итого		317,24	339,9	1 748,96	11 565	
Среднее за период		31,72	33,99	174,9	1 157	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,97	26,45	60,49		

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Дети с 3 до 7 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	183
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Всего в Завтрак	335	3,94	9,63	36,21	260	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	56
Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	276
Плов из отварной говядины	140	9,13	8,29	18	199	54-11м-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	565	14,66	18,83	104,95	680	
Уплотненный полдник						
Рагу овощное	100	5,4	5	9,47	112	116
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	310	6,34	5,6	33,32	244	
Всего в день	1 210	24,93	34,06	174,48	1 184	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	8,49	9,71	19,41	172	187
Кофейный напиток на молоке	180	1,89	1,89	9,9	63	270
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020
Всего в Завтрак	335	10,94	16,1	41,36	344	
Обед						
Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	54-13с-2020
Сметана для заправки	3	0,08	0,6	0,4	7	ТТК №76
Макаронные изделия отварные	100	3,42	0,42	15,33	88	203
Куриное филе, тушенное с овощами	50	7,55	6,11	3,44	84	ТТК №19
Компот из свежемороженых ягод(яблоки/черноплодная рябина)	180	1,62	0,08	2,87	55	ТТК №95
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	578	16,37	11,52	51,44	428	
Уплотненный полдник						
Сгущенка порционная	25	1,3	1,1	8,64	58	ТТК №79
Блины (2вариант)	100	7,4	14	32,8	299	228
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Всего в Уплотненный полдник	305	8,79	15,12	50,35	380	
Всего в день	1 218	36,1	42,73	143,15	1 151	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	130	4,85	5,2	23,75	157	188
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-193-2020
Всего в Завтрак	335	5,5	9,72	44,71	297	
Обед						
Сметана для заправки	3	0,08	0,6	0,4	7	ТТК №76
Рассольник ленинградский	200	0,4	4	25,6	123	51
Рагу из курицы	150	15,72	5,28	13,14	163	54-22м-2020
Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	33
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	578	18,57	11,05	78,51	490	
Уплотненный полдник						
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Омлет натуральный	100	5,15	4,45	11,1	109	54-10-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	305	5,87	4,97	35,01	230	
Всего в день	1 218	29,93	25,73	158,23	1 017	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	130	3,47	5,2	20,8	142	172
Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68	267
Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Повидло порц.(в ассортименте)	15	0,08		7,73	16	00
Всего в Завтрак	355	6,1	10,3	62,73	333	
Обед						
Сметана для заправки	3	0,08	0,6	0,4	7	ТТК №76
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	54-14с-2020
Каша перловая рассыпчатая	100	3,07	2,4	23,07	120	165
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	
Инстантный напиток витаминизированный	180			30,6	117	279
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	628	19,41	21,01	102,56	672	
Уплотненный полдник						
Подлив овощной	20	0,2	0,73	1,73	11	
Макаронные изделия отварные	100	3,42	0,42	15,33	88	203
Компот из свежемороженной смородины	180	0,18	0,02	15,3	43	0
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	325	4,43	1,67	47,37	231	
Всего в день	1 308	29,94	32,97	212,65	1 237	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	3,8	11	
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,85	5,2	23,75	157	188
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22

Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Всего в Завтрак	350	5,55	5,68	48,46	272	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	60
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149	164
Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	9,6	5,7	8,55	145	128
Компот из свежемороженой вишни	180	0,18	0,09	15,48	61	6
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59	ТТК №26
Всего в Обед	625	23,3	16,65	96,17	687	
Уплотненный полдник						
Дучмаки с творогом	100	15,8	12	28,8	288	250
Чай с лимоном и с сахаром	180	0,12	0,04	5,64	23	268
Всего в Уплотненный полдник	280	15,92	12,04	34,44	311	
Всего в день	1 255	44,76	34,37	179,07	1 269	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	183
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Сыр твердых сортов в нарезке	8	1,33	2,35		28	54-13-2020
Всего в Завтрак	338	5,22	7,88	36,16	251	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	54-10с-2020
Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242	54-9м-2020
Инстантный напиток витаминизированный	180			30,6	117	279
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	575	22,54	21,91	77,77	616	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая рассып.с подливом овощным	120	6,72	4,32	27,68	179	164
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	320	7,31	4,74	48,59	283	
Всего в день	1 233	35,08	34,52	162,53	1 150	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	130	5,56	8,27	22,2	186	54-9к-2020
Кофейный напиток на молоке	180	1,89	1,89	9,9	63	270
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Масло сливочное(порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020
Всего в Завтрак	340	8,13	14,76	47,15	376	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	56
Пюре гороховое	100	2,07	1,2	18,8	92	
Рыба припущенная(минтай,навага)	50	5,17	1,92	0,25	55	76
Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43	0
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	570	11,92	13,53	93,55	554	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	100	5,15	4,45	11,1	109	54-10-2020
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266

Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	305	5,96	4,95	31,95	223	
Всего в день	1 215	26,01	33,24	172,65	1 152	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	6	26	
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	183
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72	ТТК №22
Всего в Завтрак	350	3,99	5,59	42,16	249	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	0,4	4	25,6	123	51
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149	164
Фрикадельки из птицы	60	3,28	6,3	4,16	89	
Кисель фруктовый	180			18	68	284
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	625	11,64	15,07	94,36	567	
Уплотненный полдник						
Булочка школьная	100	8,67	3,17	56,67	290	54-9в-2020
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25	54-3гн-2020
Всего в Уплотненный полдник	280	8,94	3,17	62,7	315	
Всего в день	1 255	24,57	23,82	199,22	1 131	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	130	5,56	8,27	22,2	186	54-9к-2020
Повидло порц.(в ассортименте)	15	0,08		7,73	16	00
Чай с молоком и сахаром	180	1,8	4,5	16,2	68	267
Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Всего в Завтрак	355	8,19	13,37	64,13	377	
Обед						
Картофельное пюре	100	2	3,08	13,42	91	137
Суп с пшенной крупой	200	2,33	3,2	21,33	79	58
Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	10,5	5,2	6,3	116	ТТК №100
Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	54-6хн-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	625	17,47	12,74	73,85	462	
Уплотненный полдник						
Плов с изюмом	100	2,67	10	26,67	195	328
Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Всего в Уплотненный полдник	305	3,48	10,5	47,52	309	
Всего в день	1 285	29,14	36,61	185,5	1 147	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	130	7,28	8,84	17,33	166	189
Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,1	0,05	37	54-19з-2020

Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	ТТК №22
Всего в Завтрак	345	8,18	13,56	44,29	343	
Обед						
Суп из овощей(В-2)	200	1,6	3,47	26,13	180	64
Макароны отварные	100	1,55	3,7	23,35	135	54-1г-2020
Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	11,4	12,72	10,14	82	
Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	33
Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90	ТТК №22
Хлеб ржаной(для детского питания)	20	1,73	0,67	8,53	47	ТТК №26
Всего в Обед	585	16,91	21,05	99	594	
Уплотненный полдник						
Чай с сахаром(д.сад)	180	0,09	0,02	8,91	32	266
Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	273	
Всего в Уплотненный полдник	280	11,69	7,22	47,71	305	
Всего в день	1 210	36,78	41,83	191	1 241	
Итого		317,24	339,9	1 778,48	11 678	
Среднее за период		31,72	33,99	177,85	1 168	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,87	26,19	60,91		