|  |  |
| --- | --- |
| **D:\Меню сады 2019\Ясли\scan0012.jpg** | УТВЕРЖДАЮНачальник Управления социального питания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Петрова«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г |
|  |  |
| **Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питан**ия |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша пшеничная жидкая | 130 | 4,5 | 4,3 | 22,0 | 145,2 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,6 | 68,2 | 0,4 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **8,6** | **10,8** | **45,1** | **313,2** | **0,7** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец соленый | 40 | 0,3 | 0 | 0,7 | 5,2 | 2 |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки | 150/5/10/1 | 2,8 | 2,6 | 8,6 | 67,2 | 3,1 | 85/120 | 2012 |  |
| Рыба запеченная в омлете | 50 | 8,2 | 3,1 | 1,5 | 66,8 | 0,2 | 249 | 2012 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 100 | 2,0 | 2,2 | 13,1 | 79,5 | 6,1 | 125 | 2008 |  |
| Компот из изюма **\*\*\*\***  | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 88,9 | 0 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **545** | **16,4** | **8,8** | **64,5** | **400,8** | **11,4** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Фрикадельки из птицы | 50 | 9,1 | 7,6 | 5,1 | 124,8 | 0,5 | 308 | 2012 |  |
| Соус молочный | 20 | 0,4 | 1,24 | 1,32 | 18 | 0 | 366 | 2008 |  |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 4,4 | 3,5 | 27,7 | 160,6 | 0 | 209 | 2008 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2014 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Булочка "Творожная" | 40 | 3,4 | 1,8 | 13,7 | 85,1 | 0 | 479 | 2008 |  |
| Яблоко свежее | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 32,9 | 7 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **19,1** | **14,64** | **68,52** | **484,0** | **7,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **47,6** | **37,34** | **183,72** | **1268,6** | **20,5** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с сыром | 30 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая | 130 | 3,2 | 4,2 | 19,4 | 128,5 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,3 | 0,9 | 7,0 | 41,2 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **8,6** | **9,0** | **35,4** | **257,9** | **0,6** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Помидор свежий | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 8,4 | 8,8 |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 150/5/1 | 2,8 | 1,9 | 12,2 | 76,3 | 4,5 | 100 | 2008 |  |
| Печень по-строгановски | 40/30 | 10,4 | 6,0 | 0,3 | 109,3 | 8,1 | 256 | 2008 |  |
| Пюре из овощей | 100 | 2,6 | 3,2 | 12,6 | 89,8 | 8,7 | 330 | 2012 |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0 | 24,8 | 102 | 9 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19,5** | **12,0** | **70,0** | **479,0** | **39,1** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Винегрет овощной | 50 | 0,7 | 5,05 | 3,3 | 61,5 | 7,5 | 51 | 2008 |  |
| Шницель рыбный натуральный | 50 | 7,9 | 5,4 | 4,6 | 97,0 | 1,8 | 242 | 2008 |  |
| Пюре картофельное | 100 | 2,0 | 3,3 | 14,2 | 95,8 | 6,9 | 335 | 2008 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,53 | 0,23 | 18,3 | 77,25 | 150 | 441 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Булочка молочная | 50 | 4,9 | 1,6 | 31,0 | 156,9 | 0,1 | 477 | 2008 |  |
| Груша свежая | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 32,9 | 3,5 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **17,63** | **15,98** | **87,1** | **562,15** | **169,8** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **49,23** | **40,08** | **198,1** | **1369,65** | **210,4** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2,0 | 3,2 | 21,6 | 122,0 | 4,8 | 2 | 2008 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 30 | 0,9 | 1,6 | 1,8 | 24,3 | 1,4 | 10 | 2012 |  |
| Омлет натуральный | 80 | 6,1 | 10,7 | 1,3 | 127,1 | 0,1 | 214 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,5 | 3,9 | 14,7 | 111,7 | 0,8 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **13,5** | **19,4** | **39,4** | **385,1** | **7,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 | 3 |  |  |  |
| Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 150/10/5/1 | 3,1 | 3,7 | 6,9 | 76,4 | 5,8 | 95 | 2008 |  |
| Гуляш из отварного мяса | 35/30 | 10,7 | 10,4 | 2,6 | 147,0 | 0,4 | 277 | 2012 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,6 | 4,1 | 25,5 | 161,4 | 0 | 323 | 2008 |  |
| Сок абрикосовый | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23,2** | **19,0** | **73,7** | **564,7** | **15,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 16,9 | 9,8 | 244,6 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Компот из свежих груш **\*\*\*\*** | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 71,8 | 0,6 | 394 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Пирожки печеные с картошкой | 40 | 1,8 | 0,9 | 12,3 | 63,6 | 0 | 451 | 2008 |  |
| Банан свежий | 70 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 | 7 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **17,6** | **18,5** | **62,9** | **488,0** | **25,8** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **57,8** | **60,0** | **181,6** | **1508,4** | **49,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая | 130 | 3,6 | 4,2 | 18,6 | 126,4 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,6 | 68,2 | 0,4 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **7,7** | **10,7** | **41,7** | **294,4** | **0,7** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат картофельный | 30 | 0,5 | 4,6 | 3,6 | 58,0 | 3,2 | 43 | 2008 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 150/10/5/1 | 3,5 | 4,1 | 5,4 | 74,9 | 7,7 | 84 | 2008 |  |
| Пудинг рыбный запеченный | 65 | 8,7 | 5,0 | 5,7 | 101,3 | 0,2 | 269 | 2012 |  |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 100 | 1,5 | 2,7 | 7,4 | 61,7 | 6,4 | 349 | 2008 |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0 | 24,8 | 102 | 9 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17,5** | **17,2** | **65,7** | **491,1** | **26,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Запеканка из творога | 130 | 23,14 | 11,83 | 21,05 | 288,84 | 0 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 50 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Апельсин свежий | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 42 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **30,75** | **19,54** | **43,35** | **481,72** | **45** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **59,45** | **50,54** | **156,35** | **1337,82** | **73,1** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с сыром | 30 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша "Дружба" | 130 | 4,05 | 6,53 | 17,49 | 146,16 | 1,31 | 190 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,3 | 0,9 | 7,0 | 41,2 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **9,45** | **11,33** | **33,49** | **275,56** | **1,51** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 2,3 | 3,2 | 36,5 | 1,5 | 33 | 2012 |  |
| Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 150/10/10 | 3,6 | 4,5 | 10,2 | 101,3 | 4,1 | 91 | 2008 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 130 | 10,7 | 10,7 | 21,8 | 226,5 | 10,4 | 291 | 2012 |  |
| Кисель из кураги | 150 | 0,8 | 0 | 28,9 | 119,3 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **18,5** | **18,3** | **82,9** | **576,8** | **16,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,1 | 12,6 |  |  |  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 100 | 5,0 | 6,7 | 19,4 | 155,6 | 0,1 | 208 | 2012 |  |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 18,2 | 74,6 | 1,1 | 439 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 50 | 6,2 | 4,7 | 19,6 | 148,1 | 0 | 249 | 2014 |  |
| Груша свежая | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 32,9 | 3,5 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **13,5** | **11,9** | **74,8** | **464,1** | **17,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **44,95** | **44,63** | **196,79** | **1387,06** | **35,91** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2,0 | 3,2 | 21,6 | 122,0 | 4,8 | 2 | 2008 |  |
| Каша пшенная жидкая | 130 | 4,5 | 4,7 | 22,6 | 150,8 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,5 | 3,9 | 14,7 | 111,7 | 0,8 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **11,0** | **11,8** | **58,9** | **384,5** | **5,9** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0 | 1 | 5,6 | 4 |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 150/10 | 3,5 | 1,5 | 11,3 | 72,5 | 2,7 | 99 | 2008 |  |
| Биточек рыбный (треска) | 60 | 7,7 | 5,2 | 9,0 | 113,3 | 0,2 | 239 | 2008 |  |
| Овощи в молочном соусе | 100 | 1,4 | 0,1 | 6,5 | 32,8 | 6,4 | 338 | 2008 |  |
| Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 3 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **16,45** | **7,75** | **61,45** | **381,9** | **16,3** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | 2,5 |  |  |  |
| Котлета мясная (говядина) | 40 | 6,3 | 7,1 | 6,0 | 113,5 | 0 | 272 | 2008 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,9 | 5,5 | 19,6 | 140,4 | 9,2 | 125 | 2008 |  |
| Напиток лимонный **\*\*\*\*** | 150 | 0,1 | 0 | 15,0 | 62,1 | 1,9 | 436 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0 |  |  |  |
| Банан свежий | 70 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 | 7 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **14,0** | **15,8** | **83,3** | **534,8** | **20,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **44,95** | **38,45** | **209,25** | **1371,8** | **43,7** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 30 | 0,9 | 1,6 | 1,8 | 24,3 | 1,4 | 10 | 2012 |  |
| Омлет натуральный | 80 | 6,1 | 10,7 | 1,3 | 127,1 | 0,1 | 214 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,6 | 68,2 | 0,4 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **11,1** | **18,8** | **26,2** | **319,4** | **1,9** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат картофельный | 30 | 0,5 | 4,6 | 3,6 | 58,0 | 3,2 | 43 | 2008 |  |
| Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 150/5/5/1 | 2,5 | 3,2 | 4,4 | 59,4 | 5,1 | 87 | 2008 |  |
| Фрикадельки из птицы | 50 | 9,1 | 7,6 | 5,1 | 124,6 | 0,5 | 308 | 2012 |  |
| Пюре из свеклы | 120 | 1,9 | 4,5 | 12,4 | 97,2 | 5,2 | 324 | 2012 |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0 | 24,8 | 102 | 9 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17,3** | **20,7** | **69,1** | **534,4** | **23,0** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Яйцо вареное | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 | 0 | 213 | 2008 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,5 | 0,1 | 6,8 | 34,6 | 5,9 | 129 | 2008 |  |
| Компот из чернослива **\*\*\*\*** | 150 | 0,4 | 0,1 | 28,0 | 116,3 | 0,2 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Булочка молочная | 50 | 4,9 | 1,6 | 30,5 | 155,0 | 0,1 | 477 | 2008 |  |
| Яблоко свежее | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 32,9 | 7 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **13,3** | **6,8** | **81,0** | **440,5** | **13,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **45,2** | **49,4** | **181,9** | **1364,9** | **39,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с сыром | 30 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая | 130 | 3,6 | 4,2 | 18,6 | 126,4 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,3 | 0,9 | 7,0 | 41,2 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **9,0** | **9,0** | **34,6** | **255,8** | **0,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Винегрет овощной с сельдью | 40/30 | 5,7 | 6,6 | 2,7 | 93,0 | 4,9 | 52 | 2008 |  |
| Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки | 150/10/1 | 3,5 | 2,6 | 11,8 | 85,1 | 6,4 | 92 | 2008 |  |
| Запеканка из печени с рисом | 50 | 6,9 | 4,2 | 5,4 | 92,4 | 5,0 | 294 | 2012 |  |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 100 | 1,5 | 3,3 | 7,4 | 66,7 | 6,4 | 349 | 2008 |  |
| Кисель из яблок **\*\*\*\*** | 150 | 0,1 | 0,1 | 23,5 | 95,8 | 0,9 | 405 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19,0** | **17,0** | **59,3** | **473,8** | **23,6** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Запеканка из творога | 130 | 23,14 | 11,83 | 21,05 | 288,84 | 0 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,51 | 50,1 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Апельсин свежий | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 42 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **30,75** | **19,54** | **43,36** | **481,82** | **45** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **62,25** | **48,64** | **142,86** | **1282,02** | **70,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2,0 | 3,2 | 21,6 | 122,0 | 4,8 | 2 | 2008 |  |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 130 | 4,1 | 5,2 | 17,0 | 132,0 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,5 | 3,9 | 14,7 | 111,7 | 0,8 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **10,6** | **12,3** | **53,3** | **365,7** | **6,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец соленый | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 1,5 |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 150/10/10/1 | 4,1 | 4,9 | 8,2 | 98,3 | 5,4 | 76 | 2008 |  |
| Рыба (филе) отварная | 60 | 11,7 | 0,5 | 0,4 | 52,4 | 0,4 | 228 | 2008 |  |
| Соус польский | 20 | 0,88 | 12,28 | 0,2 | 114,8 | 0,8 | 378 | 2008 |  |
| Картофель отварной | 100 | 1,9 | 3,4 | 15,7 | 101,7 | 8 | 123 | 2008 |  |
| Сок абрикосовый | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **20,88** | **21,28** | **52,6** | **494,4** | **22,1** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 16,9 | 9,7 | 244,0 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Компот из свежих груш **\*\*\*\*** | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 71,8 | 0,6 | 394 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Пирожки печеные с капустой | 50 | 2,3 | 1,1 | 15,9 | 81,6 | 0 | 451 | 2008 |  |
| Груша свежая | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 32,9 | 3,5 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **17,3** | **18,5** | **58,9** | **471,1** | **22,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **52,28** | **55,18** | **170,4** | **1401,8** | **51,3** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая | 130 | 3,2 | 4,2 | 19,4 | 128,5 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **5,2** | **8,9** | **37,2** | **250,1** | **0,4** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 2,3 | 3,2 | 36,5 | 1,5 | 33 | 2012 |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 150/10/5 | 3,4 | 3,8 | 10,0 | 91,3 | 4,1 | 91 | 2008 |  |
| Котлеты рубленые из птицы | 50 | 8,3 | 11,7 | 8,1 | 170,5 | 0,4 | 314 | 2008 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 100 | 1,0 | 0 | 4,5 | 23,1 | 3,9 | 129 | 2008 |  |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 18,2 | 74,6 | 1,1 | 439 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **545** | **16,2** | **18,6** | **62,8** | **489,2** | **11,0** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0 | 1,2 | 7 | 5 |  |  |  |
| Жаркое по-домашнему | 120 | 12,9 | 13,2 | 11,1 | 214,2 | 5,7 | 258 | 2008 |  |
| Компот из чернослива **\*\*\*\*** | 150 | 0,4 | 0,1 | 28,0 | 116,3 | 0,2 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сдоба обыкновенная | 40 | 3,2 | 2,4 | 23,0 | 125,9 | 0 | 464 | 2008 |  |
| Банан свежий | 70 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 | 7 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **19,3** | **16,3** | **86,5** | **571,4** | **17,9** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **44,2** | **46,9** | **192,1** | **1381,3** | **30,2** |  |  |  |
|  |
|  |
|  |

**Примечание!**

**\*\*\*\*** п. 14.21.*СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"*  - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).* Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (

таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

**Используемые сборники рецептур блюд и кулинарных изделий:**

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
* Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ** |  |  |  |
|  |  | **на 10 дней на 1 человека** |  |  |  |
|  |  |  |  | Ясли 12 часов |  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование продукта** | **Ед. изм.** | **Количество** |
|  | Апельсины свежие, в/с | кг | 0,208 |
|  | Бананы свежие весовые 1 класс | кг | 0,300 |
|  | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | кг | 0,457 |
|  | Брюква | кг | 0,018 |
|  | Виноград сушеный «Изюм» в/с | кг | 0,014 |
|  | Горох шлифованный целый, 1 сорт | кг | 0,012 |
|  | Горошек зеленый консервы в/с | кг | 0,185 |
|  | Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт | кг | 0,300 |
|  | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | кг | 0,036 |
|  | Дрожжи хлебопекарные сушеные | кг | 0,005 |
|  | Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности | кг | 1,250 |
|  | Какао-порошок | кг | 0,006 |
|  | Капуста белокочанная квашенная шинкованная | кг | 0,044 |
|  | Капуста цветная свежая, высший сорт | кг | 0,038 |
|  | Капуста белокочанная свежая, 1 класс | кг | 0,452 |
|  | Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября) | кг | 1,412 |
|  | Кислота лимонная пищевая | кг | 0,001 |
|  | Консервы. Клюква, протертая с сахаром | кг | 0,030 |
|  | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | кг | 0,009 |
|  | Крахмал картофельный, в/с | кг | 0,018 |
|  | Крупа ячменная перловая №1 | кг | 0,006 |
|  | Крупа гречневая ядрица, 1 сорт | кг | 0,046 |
|  | Крупа пшеничная "Полтавская №1" | кг | 0,025 |
|  | Лавровый лист сухой | кг | 0,001 |
|  | Лимоны свежие, в/с | кг | 0,020 |
|  | Лук зелёный свежий | кг | 0,029 |
|  | Лук репчатый свежий, 1 класс | кг | 0,211 |
|  | Макаронные изделия, группа А, в/с | кг | 0,074 |
|  | Манная крупа, марка М | кг | 0,056 |
|  | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с | кг | 0,086 |
|  | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | кг | 0,159 |
|  | Молоко питьевое 2,5% жирности,  | л | 2,069 |
|  | Морковь свежая столовая, высший сорт | кг | 0,391 |
|  | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | кг | 0,214 |
|  | Мясо цыплят- бройлеров (тушки) замороженное, I сорт | кг | 0,284 |
|  | Мясо говядины б/к (лопатка) | кг | 0,442 |
|  | Огурцы соленые зеленцы | кг | 0,152 |
|  | Огурцы свежие, в/с | кг | 0,120 |
|  | Петрушка свежая (зелень) | кг | 0,010 |
|  | Печень говяжья замороженная | кг | 0,100 |
|  | Печенье сахарное в ассортименте | кг | 0,025 |
|  | Плоды шиповника сушеные | кг | 0,015 |
|  | Пшено шлифованное, в/с | кг | 0,032 |
|  | Репа свежая столовая | кг | 0,052 |
|  | Рис шлифованный 1 сорт | кг | 0,063 |
|  | Сахар-песок | кг | 0,299 |
|  | Свекла свежая столовая, в/с | кг | 0,307 |
|  | Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт | кг | 0,063 |
|  | Сметана 15% жирности | кг | 0,078 |
|  | Сок абрикосовый для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)  | кг | 0,300 |
|  | Сок персиковый для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)  | кг | 0,450 |
|  | Сок яблочный для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)  | кг | 0,150 |
|  | Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт | кг | 0,035 |
|  | Сухари панировочные | кг | 0,033 |
|  | Сыр полутвердый | кг | 0,039 |
|  | Творог 5 % жирности | кг | 0,269 |
|  | Томатная паста | кг | 0,015 |
|  | Томаты свежие, высший сорт | кг | 0,087 |
|  | Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт | кг | 0,217 |
|  | Тыква свежая продовольственная | кг | 0,034 |
|  | Филе Трески мороженое, высшая категория | кг | 0,091 |
|  | Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт | кг | 0,015 |
|  | Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с | кг | 0,038 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | кг | 0,360 |
|  | Хлопья овсяные «Геркулес» | кг | 0,022 |
|  | Чай черный байховый крупнолистовой | кг | 0,005 |
|  | Чеснок свежий, высший сорт | кг | 0,001 |
|  | Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт | кг | 0,186 |
|  | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | шт | 5,295 |