

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГАММА"  
О. Б. Поспелов

"28" декабря 2022г.

"СОГЛАСОВЫВАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 59  
МДОУ  
Детский сад № 59

"30" декабря 2022г.



"Меню для питания детей 1-3 года в дошкольных образовательных учреждениях"

**Неделя первая день первый**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г				
		Белки, г	г					
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25	144	0,4	38	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	11	2,7	3	0,2	39	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>12</b>	<b>14,8</b>	<b>49,6</b>	<b>380</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок	150	1	0	15,3	63	0	707	2004
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>2,9</b>	<b>1,9</b>	<b>29,7</b>	<b>153</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Отурцы свежие	30	0,2	0,1	1	4,2	0		
Суп картофельный с горохом луценым и с курой	150	3,6	3,2	12,9	96	0	139	2004
Гуляш из птицы	50	9,3	9,1	2,2	140	0,2	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,6	162	0	516	2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>16,1</b>	<b>78,3</b>	<b>519,2</b>	<b>0,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140	0,3	210	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,8	0	96	2010
Ватрушка с джемом	50	4	2,1	36,3	184	0,3	741	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>11,5</b>	<b>42,8</b>	<b>340,8</b>	<b>0,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1344</b>	<b>46,7</b>	<b>44,3</b>	<b>200,4</b>	<b>1393</b>	<b>2,2</b>		

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО " ГАММА "

О. Б. Поспелов

"28" декабря 2022г.

"СОГЛАСОВЫВАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г.

"Меню для питания детей 1-3 года в дошкольных образовательных учреждениях

### Неделя первая день первый

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Капа молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25	144	0,4	38	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	11	2,7	3	0,2	39	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>12</b>	<b>14,8</b>	<b>49,6</b>	<b>380</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок	150	1	0	15,3	63	0	707	2004
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>2,9</b>	<b>1,9</b>	<b>29,7</b>	<b>153</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Огурцы свежие	30	0,2	0,1	1	4,2	0		
Суп картофельный с горохом лущеным и с курой	150	3,6	3,2	12,9	96	0	139	2004
Гуляш из птицы	50	9,3	9,1	2,2	140	0,2	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,6	162	0	516	2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>16,1</b>	<b>78,3</b>	<b>519,2</b>	<b>0,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140	0,3	210	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,8	0	96	2010
Ватрушка с джемом	50	4	2,1	36,3	184	0,3	741	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>11,5</b>	<b>42,8</b>	<b>340,8</b>	<b>0,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1344</b>	<b>46,7</b>	<b>44,3</b>	<b>200,4</b>	<b>1393</b>	<b>2,2</b>		

**2 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,2	3,4	15,4	107	0,4	34	2010
Кофейный напиток	160	2	2,8	23,1	122	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,4	16,9	82	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>9,1</b>	<b>12,4</b>	<b>55,5</b>	<b>364</b>	<b>0,4</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Снежок	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Свекла тушенная в сметанном соусе	40	0,7	1,9	3,9	37	0	537	2004
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и постной свининой	150	4	3,5	5,6	71	6,6	124	2004
Суфле рыбное	50	8,4	5,4	0,6	94	0,3	400	2004
Картофельное пюре	110	2,4	3,7	15,8	105	7,7	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>15</b>	<b>60,7</b>	<b>460</b>	<b>20,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	110	13,1	11,4	24,3	254	0,9	238	2011
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85	18		
Кисель из плодов или ягод свежих	160	0	0	26,4	110,2	0	640	2004
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,2</b>	<b>12,4</b>	<b>82,8</b>	<b>520,2</b>	<b>18,9</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1513</b>	<b>47,8</b>	<b>44,6</b>	<b>215,4</b>	<b>1469,2</b>	<b>39,9</b>		

**3 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная рисовая жидкая	150	4	3	22,8	134	0,4	33	2010
Какао на молоке	160	3,2	3	23,4	121	0,4	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,4	16,9	82	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>63,2</b>	<b>390</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Ряженка	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с рыбными консервами	150	8,6	6,3	16,8	162	5	35	2002
Тефтели из индейки	60	4,7	6,6	6	103	0,5	461;601	2004
Капуста тушеная	110	2,8	5,1	11,8	104	18,8	534	2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>18,5</b>	<b>68,2</b>	<b>486</b>	<b>24,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Жаркое по-домашнему с говядиной	100	4,7	10,9	15,2	187	0,2	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	160	0,1	0	4,5	18	0	96	2010
Манник	40	2,5	1	18,4	87	0	274	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>11,9</b>	<b>38,1</b>	<b>292</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1303</b>	<b>40,1</b>	<b>47,4</b>	<b>185,9</b>	<b>1293</b>	<b>25,9</b>		

**4 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеничная жидкая	130	3,8	2,9	19	107	0,3	32	2010
Чай с сахаром, молоком	150	2,4	2,6	10,6	79	0,3	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Яйцо вареное С1	50	6,4	5,8	0,4	79	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>14,7</b>	<b>17,3</b>	<b>42,1</b>	<b>377</b>	<b>0,6</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Снежок	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с клецками и курой	150	8,6	6,3	16,8	162	5	35	2002
Печень по-строгановски	50	6,8	5,1	3,8	89	5	431	2004
Греча рассыпчатая	110	3,4	4,4	31,4	206	0	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>21,6</b>	<b>16,3</b>	<b>86,8</b>	<b>610</b>	<b>16</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Пудинг творожный с молочным сладким соусом	110	15,4	7	22,7	220	0,4	222;596	2015;2004
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85	18		
Чай с низким содержанием сахара	160	0,1	0	4,5	18	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>18,6</b>	<b>8</b>	<b>59,3</b>	<b>394</b>	<b>18,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1483</b>	<b>59,1</b>	<b>46,4</b>	<b>204,6</b>	<b>1506</b>	<b>35</b>		

**5 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	113	0,5	36	2010
Кофейный напиток	150	1,9	2,6	21,5	113	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>10</b>	<b>13,6</b>	<b>63</b>	<b>428</b>	<b>0,5</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Ряженка	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Свежие овощи (огурцы и помидоры)	30	0,3	0,1	1	5,7	5,3		
Суп картофельный с яйцом	150	8,1	7,3	9	135	5,6	133	2004
Голубцы ленивые из говядины и свинины с соусом	110	10	14,1	16	130	7,8	486	2004
Компот из свежемороженых ягод	150	0,3	0	24,7	103	19,4	634	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	<b>433,7</b>	<b>38,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Сырники с молоком сгущенным	110	16,2	11	28,5	284	0,4	358	2004
Чай с низким содержанием сахара	160	0,1	0	4,5	18	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>18,7</b>	<b>11,3</b>	<b>47,5</b>	<b>373</b>	<b>0,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1273</b>	<b>53,9</b>	<b>51,7</b>	<b>188,9</b>	<b>1359,7</b>	<b>39</b>		

### Неделя вторая 1 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,3	3	18,7	118	0,4	35	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,4	16,9	82	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>9,8</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>338</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок	150	1	0	15,3	63	0	707	2004
Печенье	20	1,9	1,9	14,4	90	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>2,9</b>	<b>1,9</b>	<b>29,7</b>	<b>153</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Огурцы свежие	30	0,2	0,1	1	4,2	0		
Бульон куриный с пшеничными гренками и курицей	150	7,6	4,3	8,5	105	0,1	107;117	2004;2011
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	110	11,5	6,3	13,7	160	5,6	294;600	2005;2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>21,7</b>	<b>11,2</b>	<b>56,8</b>	<b>386,2</b>	<b>6,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Омлет с зеленым горошком	110	5	6,7	2,5	90	1,7	219	2004
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85	18		
Чай с низким содержанием сахара	160	0,1	0	4,5	18	0	96	2010
Булочка "Розовая"	50	4,1	1,4	27,4	141	0	776	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,9</b>	<b>8,8</b>	<b>52</b>	<b>334</b>	<b>19,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1493</b>	<b>44,3</b>	<b>33,9</b>	<b>186,5</b>	<b>1211,2</b>	<b>26,8</b>		

**2 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная рисовая жидкая	150	4,2	3,2	24,2	143	0,4	33	2010
Кофейный напиток	160	2	2,8	23,1	122	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	11	2,7	3	0,2	39	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>59,6</b>	<b>416</b>	<b>0,4</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Снежок	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Свекла тушенная в сметанном соусе	40	0,7	1,9	3,9	37	0	537	2004
Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	150	3,7	4,3	14,4	97	3,9	132	2004
Гуляш из свинины	50	7,7	8,1	2,2	112	0,8	317	2004
Греча рассыпчатая	110	3,4	4,4	31,4	206	0	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>19,2</b>	<b>86,7</b>	<b>605</b>	<b>10,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Тефтели рыбные с томатным соусом	60	5,9	4,8	6,8	97	0,1	394/593	2004
Картофельное пюре	110	2,4	3,7	15,8	105	7,7	520	2004
Кисель из плодов или ягод свежих	160	0	0	26,4	110,2	0	640	2004
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10,7</b>	<b>8,8</b>	<b>63,5</b>	<b>383,2</b>	<b>7,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1394</b>	<b>44,2</b>	<b>47,8</b>	<b>226,2</b>	<b>1529,2</b>	<b>18,9</b>		



### 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,9	3,6	24,1	136	0,4	32	2010
Какао на молоке	160	3,2	3	23,4	121	0,4	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,4	16,9	82	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>11</b>	<b>12,8</b>	<b>64,5</b>	<b>392</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Ряженка	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный рыбный	150	2,5	1,7	10,9	69	5,2	133	2004
Плов с курой	110	10	4,7	20	162	1,2	492	2004
Напиток из компотной смеси	150	0,1	0	22,3	57	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>14,9</b>	<b>6,9</b>	<b>64,5</b>	<b>348</b>	<b>7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	110	13,1	11,4	24,3	254	0,9	238	2011
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85	18		
Чай с низким содержанием сахара	160	0,1	0	4,5	18	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,3</b>	<b>12,4</b>	<b>60,9</b>	<b>428</b>	<b>18,9</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1423</b>	<b>46,4</b>	<b>36,9</b>	<b>206,3</b>	<b>1293</b>	<b>26,7</b>		

**4 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16	112	0,4	34	2010
Чай с сахаром, молоком	160	2,6	2,8	12,3	85	0,4	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Сыр (порциями)	11	2,7	3	0,2	39	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>354</b>	<b>11,5</b>	<b>15,3</b>	<b>40,6</b>	<b>348</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Снежок	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	150	4,2	4,2	10,5	99	4,5	110	2004
Фрикадельки из индейки с соусом	50	3,6	4	3,1	63	0,4	280	2015
Капуста тушеная	110	2,8	5,1	11,8	104	18,8	534	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,5	93	6	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>13,4</b>	<b>13,8</b>	<b>60,2</b>	<b>419</b>	<b>29,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Гуляш из свинины	50	7,7	8,1	2,2	112	0,8	317	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,6	162	0	516	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,2	16,8	0	96	2010
Булочка российская	50	4,4	6,4	34,8	216	0	767	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>16,7</b>	<b>17,7</b>	<b>69,8</b>	<b>506,8</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1354</b>	<b>45,8</b>	<b>51,6</b>	<b>187</b>	<b>1398,8</b>	<b>31,3</b>		

**5 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110	0,4	31	2010
Кофейный напиток	150	1,9	2,7	21,5	114	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,2	12	59	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0		
Яйцо вареное С1	50	6,4	5,8	0,4	79	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>383</b>	<b>14,2</b>	<b>17,3</b>	<b>51,4</b>	<b>415</b>	<b>0,4</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Ряженка	150	4,2	4,8	16,4	125	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>16,4</b>	<b>125</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Помидоры свежие	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5		
Суп из овощей со сметаной и курой	150	5	4,8	6,3	90	5,7	99	2015
Котлета рыбная	50	8,6	3,8	7,6	102	0,2	234	2015
Картофельное пюре	110	2,4	3,7	15,8	105	7,7	520	2004
Напиток из шиповника	150	0,3	0,2	17,8	75	82,2	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,3	60	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>13,1</b>	<b>59,9</b>	<b>439,2</b>	<b>103,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Запеканка творожная с яблоками	90	7,8	7	11,9	141	2,2	ТТК	
Соус сметанный сладкий	20	0,5	2,1	1	25	0,1	600	2004
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85	18		
Чай с низким содержанием сахара	160	0,1	0	4,5	18	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,5	71	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,5</b>	<b>10,1</b>	<b>49,5</b>	<b>340</b>	<b>20,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1533</b>	<b>48,9</b>	<b>45,3</b>	<b>177,2</b>	<b>1319,2</b>	<b>124</b>		

ООО "ГАММА"

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	477,2	449,9	1978,4	13772,3	369,7
Среднее значение за период	47,72	44,99	197,84	1377,23	36,97
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56		

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1 - 3	3573	1540	4960	4040
-------	------	------	------	------

#### Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания"  
( СанПиН 2.3.2.1940-05)

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В. Т.

3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

5.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)

7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО

(методические рекомендации) часть 2 2017г

8. Сборник технических нормативов  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания,  
"Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н. А.

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания,  
"Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В. Т. Лапшиной