

Согласовано  
Совет по питанию  
Протокол №4 от 18.12.2018



Циклическое 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 питания на 2019 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>8,6</b>	<b>10,8</b>	<b>45,1</b>	<b>313,2</b>	<b>0,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>16,4</b>	<b>8,8</b>	<b>64,5</b>	<b>400,8</b>	<b>11,4</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>19,1</b>	<b>14,64</b>	<b>68,52</b>	<b>484,0</b>	<b>7,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>37,34</b>	<b>183,72</b>	<b>1268,6</b>	<b>20,5</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>8,6</b>	<b>9,0</b>	<b>35,4</b>	<b>257,9</b>	<b>0,6</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>12,0</b>	<b>70,0</b>	<b>479,0</b>	<b>39,1</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>17,63</b>	<b>15,98</b>	<b>87,1</b>	<b>562,15</b>	<b>169,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,23</b>	<b>40,08</b>	<b>198,1</b>	<b>1369,65</b>	<b>210,4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>19,4</b>	<b>39,4</b>	<b>385,1</b>	<b>7,1</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,2</b>	<b>19,0</b>	<b>73,7</b>	<b>564,7</b>	<b>15,2</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>17,6</b>	<b>18,5</b>	<b>62,9</b>	<b>488,0</b>	<b>25,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>60,0</b>	<b>181,6</b>	<b>1508,4</b>	<b>49,0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>7,7</b>	<b>10,7</b>	<b>41,7</b>	<b>294,4</b>	<b>0,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогуртв ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,5</b>	<b>17,2</b>	<b>65,7</b>	<b>491,1</b>	<b>26,5</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>30,75</b>	<b>19,54</b>	<b>43,35</b>	<b>481,72</b>	<b>45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,45</b>	<b>50,54</b>	<b>156,35</b>	<b>1337,82</b>	<b>73,1</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>9,45</b>	<b>11,33</b>	<b>33,49</b>	<b>275,56</b>	<b>1,51</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогуртв ассортименте в инд.упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,5</b>	<b>18,3</b>	<b>82,9</b>	<b>576,8</b>	<b>16,2</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>11,9</b>	<b>74,8</b>	<b>464,1</b>	<b>17,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,95</b>	<b>44,63</b>	<b>196,79</b>	<b>1387,06</b>	<b>35,91</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>11,0</b>	<b>11,8</b>	<b>58,9</b>	<b>384,5</b>	<b>5,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогуртв ассортименте в инд.упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	4		
Суп картофельный с горохом и гречками	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,45</b>	<b>7,75</b>	<b>61,45</b>	<b>381,9</b>	<b>16,3</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,0</b>	<b>15,8</b>	<b>83,3</b>	<b>534,8</b>	<b>20,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,95</b>	<b>38,45</b>	<b>209,25</b>	<b>1371,8</b>	<b>43,7</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>11,1</b>	<b>18,8</b>	<b>26,2</b>	<b>319,4</b>	<b>1,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогуртв ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,3</b>	<b>20,7</b>	<b>69,1</b>	<b>534,4</b>	<b>23,0</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13,3</b>	<b>6,8</b>	<b>81,0</b>	<b>440,5</b>	<b>13,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>49,4</b>	<b>181,9</b>	<b>1364,9</b>	<b>39,0</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>34,6</b>	<b>255,8</b>	<b>0,5</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>59,3</b>	<b>473,8</b>	<b>23,6</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>30,75</b>	<b>19,54</b>	<b>43,36</b>	<b>481,82</b>	<b>45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,25</b>	<b>48,64</b>	<b>142,86</b>	<b>1282,02</b>	<b>70,0</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>10,6</b>	<b>12,3</b>	<b>53,3</b>	<b>365,7</b>	<b>6,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогуртв ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,88</b>	<b>21,28</b>	<b>52,6</b>	<b>494,4</b>	<b>22,1</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>17,3</b>	<b>18,5</b>	<b>58,9</b>	<b>471,1</b>	<b>22,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,28</b>	<b>55,18</b>	<b>170,4</b>	<b>1401,8</b>	<b>51,3</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5,2</b>	<b>8,9</b>	<b>37,2</b>	<b>250,1</b>	<b>0,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
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 рубленные 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>16,2</b>	<b>18,6</b>	<b>62,8</b>	<b>489,2</b>	<b>11,0</b>		
<b>Полдник</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>19,3</b>	<b>16,3</b>	<b>86,5</b>	<b>571,4</b>	<b>17,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>46,9</b>	<b>192,1</b>	<b>1381,3</b>	<b>30,2</b>		

### **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°C (для компота) и 35°C (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 рецептов блюд и кулинарных изделий:**

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептов 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
1.	Апельсины свежие, в/с	кг	0,208
2.	Бананы свежие весовые 1 класс	кг	0,300
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	кг	0,457
4.	Брюква	кг	0,018
5.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	кг	0,014
6.	Горох шлифованный целый, 1 сорт	кг	0,012
7.	Горошек зеленый консервы в/с	кг	0,185
8.	Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт	кг	0,300
9.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	кг	0,036
10.	Дрожжи хлебопекарные сухие	кг	0,005
11.	Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности	кг	1,250
12.	Какао-порошок	кг	0,006
13.	Капуста белокочанная квашенная шинкованная	кг	0,044
14.	Капуста цветная свежая, высший сорт	кг	0,038
15.	Капуста белокочанная свежая, 1 класс	кг	0,452
16.	Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)	кг	1,412
17.	Кислота лимонная пищевая	кг	0,001
18.	Консервы. Клюква, протертая с сахаром	кг	0,030
19.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	кг	0,009
20.	Крахмал картофельный, в/с	кг	0,018
21.	Крупа ячменная перловая №1	кг	0,006
22.	Крупа гречневая ядрица, 1 сорт	кг	0,046
23.	Крупа пшеничная "Полтавская №1"	кг	0,025
24.	Лавровый лист сухой	кг	0,001
25.	Лимоны свежие, в/с	кг	0,020
26.	Лук зелёный свежий	кг	0,029
27.	Лук репчатый свежий, 1 класс	кг	0,211
28.	Макаронные изделия, группа А, в/с	кг	0,074
29.	Манная крупа, марка М	кг	0,056
30.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с	кг	0,086
31.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	кг	0,159
32.	Молоко питьевое 2,5% жирности,	л	2,069
33.	Морковь свежая столовая, высший сорт	кг	0,391
34.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	кг	0,214
35.	Мясо цыплят-бройлеров (тушки) замороженное, I сорт	кг	0,284
36.	Мясо говядины б/к (лопатка)	кг	0,442
37.	Огурцы соленые зеленцы	кг	0,152
38.	Огурцы свежие, в/с	кг	0,120
39.	Петрушка свежая (зелень)	кг	0,010
40.	Печень говяжья замороженная	кг	0,100
41.	Печенье сахарное в ассортименте	кг	0,025
42.	Плоды шиповника сухие	кг	0,015

43.	Пшено шлифованное, в/с	кг	0,032
44.	Репа свежая столовая	кг	0,052
45.	Рис шлифованный 1 сорт	кг	0,063
46.	Сахар-песок	кг	0,299
47.	Свекла свежая столовая, в/с	кг	0,307
48.	Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт	кг	0,063
49.	Сметана 15% жирности	кг	0,078
50.	Сок абрикосовый для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)	кг	0,300
51.	Сок персиковый для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)	кг	0,450
52.	Сок яблочный для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)	кг	0,150
53.	Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт	кг	0,035
54.	Сухари панировочные	кг	0,033
55.	Сыр полутвердый	кг	0,039
56.	Творог 5 % жирности	кг	0,269
57.	Томатная паста	кг	0,015
58.	Томаты свежие, высший сорт	кг	0,087
59.	Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт	кг	0,217
60.	Тыква свежая продовольственная	кг	0,034
61.	Филе Трески мороженое, высшая категория	кг	0,091
62.	Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт	кг	0,015
63.	Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с	кг	0,038
64.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	кг	0,360
65.	Хлопья овсяные «Геркулес»	кг	0,022
66.	Чай черный байховый крупнолистовой	кг	0,005
67.	Чеснок свежий, высший сорт	кг	0,001
68.	Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт	кг	0,186
69.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	шт	5,295