

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День первый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Печенье | 25 | 0,4 | 0,52 | 4,52 | 24,43 |  |
| Каша пшенная жидкая безмолочная | 180/5 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 |  |
|  | ***400*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  | ***180*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп овощной на мясном бульоне | 200 | 5,52 | 4,36 | 10,83 | 104,64 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,4 |  |
| Гуляш из индейки | 70 | 8,99 | 7,23 | 2,31 | 130,90 |  |
| Напиток из ягод с/м | 180 | 0,1 | 0,1 | 27,2 | 88,7 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Капуста тушеная с индейкой | 200 | 22,8 | 11,4 | 7,4 | 224,4 |  |
| Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
|  | ***385*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за первый день:** | | **1590** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День второй** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Каша геркулесовая жидкая безмолочная | 180/5 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 |  |
|  | Индейка отварная | 30 | 7,08 | 5,94 | 0 | 81,9 |  |
|  |  | ***435*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  |  | ***180*** |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с картофелем | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,22 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 205,19 |  |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 19,03 | 77,94 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  |  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Жаркое по домашнему с индейком | 140/30 | 17,54 | 16,51 | 17,15 | 334,5 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
|  |  | ***380*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день:** | | **1590** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День третий** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Каша рисовая безмолочная | 180/5 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192,00 |  |
| Чай без сахара | 180 | 0,18 | 0 | 0 | 0 |  |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 |  |
|  | ***445*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,00 |  |
|  |  | ***100*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Щи с картофелем на мясном бульоне | 200 | 8,32 | 19,83 | 10,08 | 104,4 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 |  |
| Напиток из изюма | 180 | 0,34 | 0,08 | 16,35 | 67,98 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***655*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Рис отварной | 100 | 3,6 | 4,6 | 40,2 | 213,00 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178,00 |  |
|  | ***400*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий день:** | | **1595** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День четвёртый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Индейка отварная | 30 | 7,08 | 5,94 | 0 | 81,9 |  |
| Каша ячневая безмолочная | 180 | 5,43 | 5,04 | 16,41 | 132,94 |  |
| Чай без сахара | 180 | 0,18 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | ***410*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  | ***180*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,59 | 4,08 | 13,53 | 128,8 |  |
| Гуляш из индейки | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,4 |  |
| Напиток из ягод с/м | 180 | 0,1 | 0,1 | 27,2 | 88,7 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Рагу овощное с индейкой | 200 | 15,8 | 7,6 | 7,6 | 218,2 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 |  |
|  | ***380*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвёртый день:** | | **1595** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **1 неделя День пятый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Чай без сахара | 180 | 0,18 | 0 | 0 | 0 |  |
| Каша «Дружба» безмолочная | 180/5 | 6,03 | 8,82 | 24,39 | 200,7 |  |
|  | ***405*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  | ***180*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный | 200 | 2,13 | 2,7 | 12,01 | 153,00 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Картофельное пюре | 130 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 |  |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 19,03 | 77,94 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Рис отварной | 130 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Манник | 50 | 3,6 | 7,04 | 20,62 | 133,5 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
|  | ***410*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый день:** | | **1620** |  |  |  |  |  |
| **Итого среднее за первую неделю:** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День первый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74 |  |
| Печенье | 25 | 0,4 | 0,52 | 4,52 | 24,43 |  |
| Каша гречневая жидкая безмолочная | 180/5 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 |  |
|  | ***400*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  | ***180*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп вермишелевый с индейкой | 200 | 2,2 | 4,6 | 11,00 | 152,2 |  |
| Плов с индейкой | 170 | 14,00 | 8,8 | 26,6 | 242,00 |  |
| Икра свекольная | 30 | 0,27 | 1,41 | 1,77 | 20,88 |  |
| Компот из ягод с/м | 180 | 0,1 | 0,1 | 27,2 | 88,7 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Капуста тушеная с индейкой | 200 | 22,8 | 11,4 | 7,4 | 224,4 |  |
| Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,00 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
|  | ***365*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за первый день:** | | **1570** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День второй** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71 |  |
| Каша рисовая безмолочная | 180/5 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192,00 |  |
| Чай без сахара | 180 | 0,18 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | ***405*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок |  |  |  |  |  |  |
|  | ***180*** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
| **Обед** | Щи с картофелем | 200 | 8,32 | 19,83 | 10,08 | 104,4 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |
| Картофельное пюре | 130 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 |  |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 19,03 | 77,94 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***655*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,26 | 7,9 | 26,8 | 186,53 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178,00 |  |
|  | ***400*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день:** | | **1640** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День третий** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Каша пшеничная жидкая безмолочная | 180/5 | 6,84 | 10,8 | 34,67 | 263,00 |  |
| Чай без сахара | 180 | 0,18 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | ***405*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,00 |  |
|  | ***100*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,59 | 4,08 | 13,53 | 128,8 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,4 |  |
| Напиток из изюма | 180 | 0,34 | 0,08 | 16,35 | 67,98 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Пюре картофельное | 100 | 2,60 | 41,03 | 15,78 | 117,54 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
|  | ***380*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий день:** | | **1510** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День четвёртый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Каша ячневая жидкая безмолочная | 180/5 | 6,84 | 10,8 | 34,67 | 263,00 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 |  |
|  | ***405*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  | ***180*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный | 200 | 9,2 | 4,48 | 14,24 | 149,00 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Рис отварной | 130 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Напиток из ягод с/м | 180 | 0,1 | 0,1 | 27,2 | 88,7 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***595*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Рагу овощное с индейкой | 200 | 15,8 | 7,6 | 7,6 | 218,2 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
|  | ***380*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвёртый день:** | | **1560** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|  |  |  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| **2 неделя День пятый** | |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 74,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 71,00 |  |
| Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,00 |  |
| Каша пшенная жидкая без молочная | 180/5 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 12,6 | 50,4 |  |
|  | ***415*** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,00 |  |
|  | ***180*** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,09 | 1,68 | 16,9 | 124,15 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Капуста тушеная | 130 | 5,33 | 10,90 | 4,75 | 138,51 |  |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 19,03 | 77,94 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 95,6 |  |
|  | ***625*** |  |  |  |  |  |
| **Уплотнённый полдник** | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,05 | 10,2 | 37,13 | 276,3 |  |
| Индейка отварная | 70 | 16,52 | 13,86 | 0 | 191,1 |  |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 |  |
| Манник | 50 | 3,6 | 7,04 | 20,62 | 133,5 |  |
|  | ***410*** |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый день:** | | **1630** |  |  |  |  |  |
| **Итого среднее за вторую неделю:** | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Нормативная документация :

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

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

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

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

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

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

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

2003.

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

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