

Директор _____

Согласовано:

Л.А. Барабанова



Утверждаю:

ИП Чекунков О.А.

О.А. Чекунков



**Двухнедельное меню для организации питания детей
в дошкольных образовательных учреждениях
в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов**

Согласовано:

Директор Т.В. Берабанова

Утверждаю:
И.П. Чекунов О.А.
АЛЕКСАНДРОВИЧ
О.А. Чекунов

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 1											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
185/2011	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным	160	180	5,4	7,2	5,2	7,8	14,8	22,1	118	186
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	8,4	10,2	10,0	12,6	42,5	52,0	284	360
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	150	180	1,4	1,7	3,8	4,6	9,2	13,0	80	96
580/2022	Гуляш из мяса птицы	50	70	7,2	10,4	8,2	11,5	4,7	9,7	118	165
314/2011	Каша вязкая перловая	110	130	2,2	2,6	4,3	5,1	15,7	19,5	111	153
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	530	650	14,7	18,9	16,8	21,7	71,9	91,0	497	630
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	19,2	26,9	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	30,5	40,4	210	284
	Всего на день	1080	1300	29,4	37,8	33,9	44,2	144,9	183,4	991	1274
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 2											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
185/2011	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	160	180	4,4	6,0	5,1	6,4	12,1	20,4	129	160
393/2011	Чай с лимоном	150	180	1,2	1,4	1,2	1,4	13,0	15,6	75	88
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	8,4	10,2	10,9	12,4	41,5	52,4	326	370
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
98/2017	Суп крестьянский с крупой	150	180	1,5	1,8	2,3	2,6	11,0	13,8	68	81
282/2011	Биточки рубленые	50	70	8,0	11,1	7,2	10,6	8,0	11,2	131	183
306/2017	Бобовые отварные	110	130	10,3	12,2	5,1	6,0	24,5	29,0	187	221
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	530	650	23,7	29,3	15,1	19,7	85,8	102,8	574	701
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	19,2	26,9	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	30,5	40,4	210	284
	Всего на день	1080	1300	38,4	48,2	33,1	42,0	157,8	195,6	1110	1355
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 3											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
363/2022	Каша рисовая с яблоком	160	180	4,8	5,4	9,6	11,5	15,2	18,3	173	208
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	180	2,3	2,7	1,4	1,6	19,5	23,4	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	9,9	10,9	15,6	17,7	51,1	58,1	388	442
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
85/2011	Суп картофельный с клецками с сметаной прокипяченной	150	180	1,3	1,6	2,6	3,1	7,3	10,0	52	62
ТТК 41	Котлеты из печени	50	70	9,4	13,2	8,6	12,0	3,5	4,8	130	181
400/2022	Макароны отварные с овощами (лук, морковь)	110	130	4,4	5,2	4,8	5,7	23,3	27,5	157	186
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	530	650	19,0	24,2	16,5	21,3	76,4	91,1	527	645
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
449/2011	Оладьи с повидлом	80	80	5,8	5,8	5,6	5,6	36,6	36,6	224	224
	Итого	230	260	6,0	6,0	5,8	5,8	47,9	50,1	268	276
	Всего на день	1110	1310	34,9	41,1	37,9	44,8	175,4	199,3	1183	1363
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 4											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	5,4	7,2	5,5	7,2	15,8	22,5	131	186
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	8,4	10,2	10,3	12,0	43,5	52,4	297	360
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
57/2011	Борщ с капустой и картофелем и сметаной прокипяченной	155	185	1,4	1,6	3,6	4,1	6,2	9,5	63	74
291/2017	Плов из птицы	150	180	11,1	15,2	13,1	16,4	22,5	32,7	251	345
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	525	635	16,4	21,0	17,2	21,0	71,0	91,0	502	635
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	19,2	26,9	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	30,5	40,4	210	284
	Всего на день	1075	1285	31,1	39,9	34,6	42,9	145,0	183,8	1009	1279
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
<i>День 5</i>											
<i>Завтрак</i>											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
185/2011	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	160	180	4,5	6,1	7,8	10,3	20,3	22,9	166	191
393/2011	Чай с лимоном	150	180	1,2	1,4	1,2	1,4	13,0	15,6	75	88
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	8,5	10,3	9,4	12,1	49,7	54,9	324	362
<i>Обед</i>											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2,0	2,4	2,0	3,3	14,2	17,0	83	100
287/2011 355/2011	Тефтели мясные (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	70	70	8,8	8,8	10,4	10,4	8,8	8,8	165	165
314/2011	Каша вязкая пшеничная	110	130	3,1	3,6	5,0	6,9	17,6	20,8	129	152
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	550	650	17,8	19,0	17,9	21,1	82,9	95,4	565	633
<i>Полдник</i>											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	19,2	26,9	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	30,5	40,4	210	284
	<i>Всего на день</i>	<i>1100</i>	<i>1300</i>	<i>32,6</i>	<i>38,0</i>	<i>34,4</i>	<i>43,1</i>	<i>163,1</i>	<i>190,7</i>	<i>1099</i>	<i>1279</i>
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
<i>День 6</i>											
<i>Завтрак</i>											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
185/2011	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	160	180	4,4	6,0	5,1	6,4	12,1	20,4	129	160
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	180	2,3	2,7	1,4	1,6	19,5	23,4	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	9,5	11,5	11,1	12,6	48,0	60,2	344	394
<i>Обед</i>											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	6,4	13	22
ТТК 6	Свекольник горячий со сметаной	150	180	1,1	1,3	6,1	7,8	7,8	11,4	85	105
599/2022	Фрикассе из курицы	50	70	6,6	9,5	4,9	6,8	6,5	9,5	117	147
314/2011	Каша вязкая гречневая	110	130	3,3	3,9	5,0	5,9	16,4	19,4	135	163
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	530	650	14,9	18,9	16,5	21,0	73,0	91,1	525	631
<i>Полдник</i>											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	19,2	26,9	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	30,5	40,4	210	284
	<i>Всего на день</i>	<i>1080</i>	<i>1300</i>	<i>30,7</i>	<i>39,1</i>	<i>34,7</i>	<i>43,5</i>	<i>151,5</i>	<i>191,7</i>	<i>1079</i>	<i>1309</i>
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 7											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
101/2011	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	50	70	1,0	1,4	4,5	6,3	0,0	0,0	48	67
215/2011	Омлет натуральный	105	105	10,5	10,5	17,5	17,5	2,0	2,0	209	209
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,2	3,2	0,4	0,4	18,8	18,8	70	70
	Итого	350	400	14,9	15,3	26,8	28,6	32,1	34,3	410	437
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
99/2017	Суп из овощей	150	180	1,3	1,6	2,6	3,2	7,4	8,9	59	81
ТТК 41	Котлеты из печени	50	70	9,4	13,2	8,6	12,0	3,5	4,8	130	181
665/2022	Рис с овощами	110	130	2,6	3,0	4,8	5,7	24,6	29,0	132	156
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	530	650	17,2	22,0	16,5	21,4	77,8	91,5	509	634
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	21,4	43,5	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	32,7	57,0	210	284
	Всего на день	1080	1300	38,4	46,0	50,4	59,9	142,6	182,8	1129	1355
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
<i>День 8</i>											
<i>Завтрак</i>											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
363/2022	Каша рисовая с яблоком	160	180	4,8	5,4	9,6	11,5	15,2	18,3	173	208
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	180	2,3	2,7	1,4	1,6	19,5	23,4	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	9,9	10,9	15,6	17,7	51,1	58,1	388	442
<i>Обед</i>											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	52
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	155	185	1,4	1,7	4,0	4,8	6,1	7,3	87	98
247/2011	Рыба, тушенная с овощами	50	70	7,2	10,1	7,5	10,5	4,8	6,7	95	133
318/2011	Картофель отварной	110	130	2,2	2,6	4,5	5,3	17,8	21,1	132	154
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	555	695	14,7	18,6	16,5	21,1	71,0	83,9	502	631
<i>Полдник</i>											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
449/2011	Оладьи с повидлом	80	80	5,8	5,8	5,6	5,6	36,6	36,6	224	224
	Итого	230	260	6,0	6,0	5,8	5,8	47,9	50,1	268	276
	<i>Всего на день</i>	<i>1135</i>	<i>1355</i>	<i>30,6</i>	<i>35,5</i>	<i>37,9</i>	<i>44,6</i>	<i>170,0</i>	<i>192,1</i>	<i>1158</i>	<i>1349</i>
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 9											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
356/2022	Каша "Дружба"	160	180	5,4	7,2	4,6	6,9	15,3	22,0	180	203
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	8,4	10,2	9,4	11,7	43,0	51,9	346	377
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	150	180	4,3	5,2	4,2	5,0	9,8	11,8	81	97
282/2011	Биточки рубленые	50	70	8,0	11,1	7,2	10,6	8,0	11,2	131	183
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	4,5	5,3	25,9	30,6	162	191
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	530	650	20,1	25,1	16,4	21,4	86,0	102,4	562	687
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	21,4	43,5	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	32,7	57,0	210	284
	Всего на день	1 080	1 300	34,8	44,0	32,9	43,0	161,7	211,3	1118	1348
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте от 1 года до 7 лет с дневным пребыванием 10 часов

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюд	Вес блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергет. ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 10											
Завтрак											
6/2011	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	4,2	4,2	0,0	0,0	39	39
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	5,4	7,2	5,5	7,2	15,8	22,5	131	186
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	16,4	16,4	83	83
	Итого	350	400	8,4	10,2	10,3	12,0	43,5	52,4	297	360
Обед											
т.24/1996	Овощи сезонные (порциями)	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,4	13	22
80/2011	Суп картофельный с крупой	150	180	1,5	1,8	1,8	2,2	11,0	13,2	68	81
622/2022	Шницель рубленый куриный	50	70	10,1	14,1	12,5	17,5	6,4	9,0	177	248
306/2017	Бобовые отварные	110	130	10,3	12,2	5,1	6,0	24,5	29,0	187	221
820/2022	Компот из плодов сухих	150	180	0,5	0,5	0,0	0,0	23,6	28,3	93	112
23/2022	Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	47	47
24/2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	35	35
	Итого	560	680	25,8	32,3	19,9	26,2	84,2	100,0	620	766
Полдник											
392/2011	Чай с сахаром	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	11,3	13,5	44	52
	Кондитерское изделие	50	70	6,1	8,5	6,9	9,7	21,4	43,5	166	232
	Итого	200	250	6,3	8,7	7,1	9,9	32,7	57,0	210	284
	Всего на день	1110	1330	40,5	51,2	37,3	48,1	160,4	209,4	1127	1410
	Всего за 10 дней	10 020,00	12 000,00	341,40	420,80	367,10	456,10	1572,40	1940,10	11003,00	13321,00
	Средний суточный рацион	1002	1200	34,14	42,08	36,71	45,61	157,24	194,01	1100,30	1332,10

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------