

Примерное цикличное двенадцатидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих с 24 часовым пребыванием Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радость» комбинированного вида (теплый период года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,62	27,78	158	0	43/3
	Икра кабачковая	50	0,4	1,99	2,14	27	0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,84	3,32	19,16	116	0,34	396
	Хлеб с маслом	30/6	2,33	4,59	14,84	111	0	1/13
		396	10,36	13,52	63,92	412	0,34	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	160	0	0	13,44	54	2,4	399
		120	0	0	13,44	54	2,4	
Обед	Горошек зелёный	30	0,94	1,15	1,97	22	3	1 1
	Чеснок	3	0,19	0	0,16	1	0,21	
	Щи из свежей капусты со сметаной (мясной бульон)	200	1,55	2,78	6,06	61	16,72	6 2
	Пюре морковное	150	2,7	1,11	14,35	70	3,95	323
	Шницель рубленый	60/5	8,42	11,61	5,26	159	0,4	282
	Компот из сушеных фруктов(курага)	180	0,94	0,05	23,55	97	0,72	3766
	Хлеб (пшеничный)	20	1,52	0,16	9,84	48	0	
	Хлеб (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		663	17,58	17,1	67,87	501	25	
Полдник	Чай с молоком	180	2,71	2,91	14,23	90	1,17	394
	Бутерброд с повидлом или джемом	30/5/20	2,36	4,52	28,1	162	0,1	2
		232	5,07	7,43	42,33	252	1,27	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	150	3,21	8,97	23,79	192	10,91	133
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	1/6
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,16	0,04	10,21	40	2,8	303
	Хлеб (ржаной)	30	1,98	0,36	10,02	64	0	
		400	10,43	13,97	44,3	359	13,71	
2-й ужин	Кефир	160	4,48	5,12	6,56	90	1,12	401
	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	65	0	
		175	5,6	6,89	17,72	155	1,12	
Итого за первый день,1 неделя:			49,04	58,91	249,58	1733	43,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Каша из смеси круп (рис, пшено)	200	8,35	10,06	37,23	269	2,29	185ж
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,71	110	1,43	397
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,9	14,76	107	0,07	3/13
		420	16,93	16,83	67,7	486	3,79	
2-й завтрак	Сок фруктовый (мульти фрукт)	160	0	0	13,44	54	2,4	399
		160	0	0	13,44	54	2,4	
Обед	Салат из отварной белокоч. капусты с раст. маслом	60	1,03	4.06	6,03	63	16,1	5/1
	Уха рыбацкая/уха с рыбными консервами	200	8,34	4,25	8,74	122	6,76	30 2
	Пюре картофельное	150	3,16	4,88	15,9	138	5,19	321
	Котлеты(биточки) рыбные запечённые	80	13,72	5,77	7,28	142	0,32	255
	Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	22,1	86	0,32	5 10
	Хлеб (пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
	Хлеб (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		720	30,16	19,52	81,49	665	28,69	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,46	4,27	33,44	194	0,05	8 12
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	104	2,34	400
		240	10,68	10,03	41,9	298	2,39	
Ужин	Голубцы ленивые	140	11,88	10,69	8,6	177	17,53	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	1,02	2,03	23	0,28	355
	Компот из свежих плодов (свежезаморожен. вишня)	180	0,36	0,07	28,76	82	72	372б
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64	0	
		380	14,7	12,14	49,41	346	89,81	
2-й ужин	Кефир	160	4,32	4	17,28	126	1,44	401
	Пряник	18	0,97	0,74	13,23	62	0	
		178	5,29	4,74	30,51	188	1,44	
Итого за второй день, 1 неделя:			77,76	63,26	284,45	2037	128,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Омлет запеченный или паровой	80	7,98	10,99	1,53	136	0,14	2 6
	Йогурт	125	3,5	3,12	16,25	107	0,75	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,31	14,33	97	1,17	395
	Хлеб с маслом	30/6	2,33	4,59	14,84	111	0	1\13
		421	16,81	22,01	46,95	451	2/06	
2-й завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	81	18	
		180	0,72	0,72	17,64	81	18	
Обед	Салат из кукурузы	25	0,91	1,8	5,61	42	0	12
	Суп картофельный с крупой (куриный бульон)	200	6,71	7,82	14,98	157	6,57	16\2
	Капуста тушеная	130	2,67	2,5	9,93	79	21,65	8\3
	Фрикадельки из мяса кур	55	8,16	7,3	4,75	102	0,08	308
	Компот из сухофруктови шиповника	180	0,94	0	24,41	97	0,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		640	22,99	19,9	81,12	591	29,02	
Полдник	Пирожок печеный (фарш картофельный с луком)	50	3,7	2,58	20,64	123	0,53	454
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0	0	20,16	81	3,6	399
		230	3,7	2,58	40,8	204	4,13	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,58	5,55	26,02	174	0,06	43-2\3
	Сырники из творога	85	13,77	8,94	17,68	207	0,38	6\5
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,4	48	0,15	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10	38	0	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		430	22,85	16,03	136,1	510	0,59	
2-й ужин	Снежок	160	4,32	4	17,28	126	1,44	401
	Зефир	25	0,2	0	19,57	76	0	
		185	4,52	4	36,85	202	1,44	
Итого за третий день, 1 неделя:			71,59	65,24	359,46	2039	61,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200	8,75	11,16	31,56	243	2,29	185г
	Чай с молоком	180	2,71	2,91	14,23	90	1,17	394
	Хлеб с маслом	30\6	2,33	4,59	14,84	111	0,00	1\13
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	36	0,07	7
		426	16,42	21,32	60,63	480	3,53	
Обед	Чеснок	3	0,19	0	0,16	1	0,21	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	5,39	23,73	159	7,06	17\2
	Картофель отварной	130	2,52	3,57	17,64	124	18,2	1\3
	Капуста цветная отварная с соусом	40	0,82	0,78	2,59	18	15,66	127
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,42	8,65	11	138	0	305
	Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,53	84	3,6	372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		733	24,72	19,01	98,09	638	44,73	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	8,2	8,59	26,16	214	0,06	5\12
	Сок фруктовый (мультифрукт)	180	0	0	20,16	81	3,6	399
		245	8,2	8,59	46,32	295	3,66	
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	90	2,21	2,13	23,11	121	0	45\3
	Суфле из печени	55	11,84	5,54	1,68	103	20,17	35\8
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,52	1,33	2,33	26	0,52	357
	Кисель из ягод (свежезамороженная брусника)	180	0,19	0,04	29,69	101	36	378
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64	0	
		385	16,74	9,4	66,83	415	56,69	
2-й ужин	Кефир	160	4,48	5,12	6,56	90	1,12	401
	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	65	0	
		175	5,6	6,89	17,72	155	1,12	
Итого за четвертый день, 1 неделя:			71,68	65,21	289,59	1983	109,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Суфле творожное	110	15,35	14,82	15,3	262	0,62	18\5
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,71	110	1,43	397
	Хлеб с сыром	30\10	4,91	2,9	14,76	107	0,07	3\13
		330	23,93	21,59	45,77	479	2,12	
2-й завтрак	Банан	180	2,7	0,9	37,8	164	18	
		180	2,7	0,9	37,8	164	18	
Обед	Салат из отв. картофеля, репчатый лук, кукуруза, р/м	60	1,38	4,28	8,24	81	5,32	27\1
	Суп лапша на курином бульоне	200	7,2	7	13,64	127	0,56	20\2
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,3	2,76	12,69	87	6,83	16\3
	Биточки из мяса птицы	55	9,96	6,97	7,81	112	0,09	5\9
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,94	0	24,41	97	0,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		675	25,38	21,49	88,23	618	13,52	
Полдник	Булочка ванильная	65	5,64	5,23	35,75	212	0,05	467
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	104	2,34	400
		245	10,86	10,99	44,21	316	2,39	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,16	4,88	15,9	138	5,19	321
	Рыба тушеная с овощами	80	9,07	6,43	3,52	105	0,89	4\7
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10	38	0	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64	0	
		440	14,31	11,7	39,44	345	6,08	
2-й ужин	Снежок	160	4,32	4	17,28	126	1,44	401
	Пряник	18	0,97	0,74	13,23	62	0	
		178	5,29	4,74	30,51	188	1,44	
Итого за пятый день, 1 неделя:			82,47	71,41	285,96	2110	43,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6 <i>Завтрак</i>	Каша жидкая (гречневая)	180	8,78	9,28	31,46	248	1,96	1853
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,31	14,33	97	1,17	395
	Батон с маслом	30\6	2,36	5,25	15,11	119	0	1\13
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	36	0,07	7
		406	16,77	20,5	60,9	500	3,2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,07	1,69	34	3,62	19
	Борщ со сметаной	250	2,16	5,84	8,02	110	14,86	2\2
	Плов из отварного мяса говядины	180	13,65	14,76	30,16	304	2,16	5\8
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,97	67	45,18	7\10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	95	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	86	0	
		750	22,43	24,54	90,88	696	65,82	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,16	0,04	10,21	40	2,8	393
	Вафли	46	2,07	14,26	27,14	244	0	
		226	2,23	14,3	37,35	284	2,8	
Итого за шестой день, 1 неделя:			41,43	59,34	189,13	1480	71,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,58	5,55	26,02	174	0,06	43-2/3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,84	3,32	19,16	116	0	396
	Хлеб с маслом с яйцом	30/5/20	4,86	6,16	14,96	135	0	2/13
		365	14,28	15,03	60,14	425	0,40	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	160	0	0	13,44	54	2,4	399
		120	0	0	13,44	54	2,4	399
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	3,34	3,52	47	4,0	20/1
	Чеснок	3	0,19	0	0,16	1	0,21	
	Суп из овощей со сметаной (мясной бульон)	200	6,02	8,91	7,65	147	8,55	14/2
	Шницель рубленый	60/5	8,42	11,61	5,26	159	0,40	282
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	90	5,41	4,66	24,49	171	1,35	44/3
	Кисель из кураги	180	0,95	0,05	33,47	136	0,72	380
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64	0,00	
		608	23,57	28,93	84,57	725	15,23	
Полдник	Чай с молоком	180	2,71	2,91	14,23	90	1,17	394
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/30	2,36	4,52	28,1	162	0,10	2
		235	5,07	7,43	42,33	252	1,27	
Ужин	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,34	4,75	13,83	116	0,68	94а
	Запеканка морковная	130	4,55	5,6	24,01	158	2,96	153
	Чай с лимоном	180	0,16	0,04	10,21	40	2,8	393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0,00	
		480	10,37	10,63	54,73	357	6,44	
2-й ужин	Кефир	160	4,48	5,12	6,56	90	1,12	401
	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	65	0,00	
		175	5,6	6,89	17,72	155	1,12	
Итого за седьмой день, 2 неделя:			58,89	64,64	272,93	1968	26,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Запеканка из творога	110	17,92	13,36	18,15	264	0,52	237
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,4	48	0,15	
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,71	110	1,43	397
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,9	14,76	107	0,07	13/3
		345	27,58	21,4	57,02	529	2,17	
2-й завтрак	Фиточай (липа)	120	0	0	0,05	0	0	
		120	0	0	0,05	0	0	
Обед	Икра морковная	40	0,47	2,74	4,48	43	1,26	10/1
	Суп картофельный с рыбой	200	8,73	6,41	11,54	156	8,76	19/2
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	2,56	28,17	146	0	45/3
	Суфле из рыбы	60	12,06	4,29	2,19	102	0,3	14/7
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,52	1,33	2,33	26	0,52	357
	Компот из чернослива и изюма	180	0,31	0,08	22,1	86	0,32	5/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		670	28,38	17,89	92,25	673	11,16	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	50	3,24	1,72	28,52	141	0,04	454а
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	104	2,34	400
		230	8,46	7,48	36,98	245	2,38	
Ужин	Рагу из овощей	130	2,05	3,52	11,82	88	8,87	18/3
	Бифштекс рубленый паровой	50	10,29	9,3	0,19	125	0,06	13\8
	Компот из свежих плодов (свежемороженая вишня)	180	0,36	0,07	28,76	82	72	372б
	Хлеб ржаной	30	1,98	9,36	10,02	64	0	
		390	14,68	13,25	50,79	359	80,93	
2-й ужин	Кефир	160	4,32	4	17,28	126	144	401
	Пряник	18	0,97	0,74	13,23	62	0	
		178	5,29	4,74	30,51	188	1,44	
Итого за восьмой день, 2 неделя:			84,39	64,76	267,6	1994	88,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Омлет запеченный или паровой	80	7,98	10,99	1,53	136	0,14	2/6
	Йогурт	125	3,5	3,12	16,25	107	0,75	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,31	14,33	97	1,17	395
	Хлеб с маслом	30/6	2,33	4,59	14,84	111	0	1/13
		421	16,81	22,01	46,95	451	2,06	
2-й завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	81	18	
		180	0,72	0,72	17,64	81	18	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1/09	2,16	6,74	50	0	12
	Рассольник с крупой со сметаной (куриный бульон)	200	6,24	8,06	14,31	158	6,03	11/2
	Капуста тушеная	130	2,67	2,5	9,93	79	21,65	6/3
	Биточки из мяса кур	55	9,96	6,97	7,81	112	0,09	5/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	17,97	67	45,18	7\10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	64	0	
		645	23,84	20,28	76,62	578	72,95	
Полдник	Булочка ванильная	65	5,64	5,23	35,75	212	0,05	467
	Сок фруктовый (мультифрукт)	120	0	0	13,44	54	2,4	399
		120	0	0	13,44	54	2,4	
Ужин	Сырник из творога	85	13,77	8,94	17,68	207	0,38	6/5
	Повидло	15	0,01	0	9,75	37	0,07	
	Картофель тушеный в соусе	130	2,79	7,85	20,68	167	9,48	133
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10	38	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		450	19,51	17,22	74,63	540	9,93	
2-й ужин	Снежок	160	4,32	4	17,28	126	1,44	401

	Зефир	25	0,2	0	19,57	76	0	
		185	4,52	4	36,85	202	1,44	
Итого за девятый день, 2 неделя:			65,4	64,23	266,13	1906	106,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Каша из смеси круп(ячневая, пшеничная)	180	7,95	8,74	31,8	236	2,06	185и
	Чай с молоком	180	2,71	2,91	14,23	90	1,17	394
	Хлеб с маслом	30\6	2,33	4,59	14,84	111	0,00	1\13
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	36	0,07	7
		406	15,62	18,9	60,87	473	3,3	
Обед	Горошек зеленый	30	0,94	1,15	1,97	22	3	1/1
	Чеснок	3	0,19	0	0,16	1	0,21	
	Суп крестьянский с крупой, сметаной (курин. бульон)	200	6,69	8,45	9,29	138	8,09	31/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,62	27,78	158	0	43/3
	Котлеты рубленые с соусом молочным	70	9,01	8,81	7,41	132	0,13	307
	Компот из изюма	180	0,4	0,14	21,53	84	3,6	372
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		658	24,98	22,61	87,12	637	15,03	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,11	8	29,26	204	0,04	469
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0	0	20,16	81	3,6	399
		230	4,11	8	49,42	285	3,64	
Ужин	Биточки картофельные запеченные	130	3,9	4,62	18,62	158	4,06	21/3
	Соус сметанный	30	0,62	1,86	5	35	0	38
	Морковь тушеная	110	1,62	4,54	10,22	86	2,58	10/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	

		310	8,98	11,42	50,36	370	6,64	
2-й ужин	Кефир	160	4,48	5,12	6,56	90	1,12	401
	Печенье	15	1,12	1,77	11,16	65	0	
		175	5,6	6,89	17,72	155	1,12	
Итого за десятый день, 2 неделя:			59,29	67,82	265,49	1920	29,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 11 Завтрак	Запеканка из творога	110	17,92	13,36	18,15	264	0,52	237
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,4	48	0,15	
	Какао с молоком	180	3,67	3,87	15,71	110	1,43	397
	Хлеб с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	92	0	1/13
		335	24,61	22,32	54,62	514	2,1	
2-й завтрак	Банан	180	2,7	0,9	37,8	164	18	
		180	2,7	0,9	37,8	164	18	
Обед	Огурец соленый (порционно)	40	0,32	0,04	0,68	2	1	
	Свекольник со сметаной	200	6,41	8,24	9,09	140	7,57	5/2
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	2,56	28,17	146	0	45/3
	Мясо кур отварное в соусе	70	9,13	7,48	1,67	88	0,09	2/9
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,94	0	24,41	97	0,72	376
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	83	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		655	23,47	18,84	87,92	599	9,38	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,36	6,77	23,76	179	0,04	6\12
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	104	2,34	400
		230	9,58	12,53	32,22	283	2,38	
Ужин	Пюре картофельное	130	2,75	4,22	13,79	119	4,5	321
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	70	12,02	5,08	6,32	124	0,28	255
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10	38	0	392

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	43	0	
		400	16,19	9,57	36,79	324	4,78	
2-й ужин	Снежок	160	4,32	4	17,28	126	1,44	401
	Пряник	18	0,97	0,74	13,23	62	0	
		178	5,29	4,74	30,51	188	1,44	
Итого за одиннадцатый день, 2 неделя:			81,84	68,9	279,86	2072	38,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 12 Завтрак	Каша жидкая (манная)	200	8,16	9,56	34,35	251	2,29	185к
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31	0	1/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,31	14,33	97	1,17	395
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/30	2,36	4,52	28,1	162	0,1	2
		455	16,06	19,69	76,92	541	3,56	
Обед	Овощи отварные со слив. маслом (цветная капуста)	60	0,82	3,35	4,77	52	3	11
	Суп – пюре гороховый	250	6,63	2,4	18,05	128	1,5	29/2
	Рагу из отварного мяса говядины	180	13,73	13,43	15,01	242	4,84	6/8
	Компот из св. плодов (яблоко)	180	0,4	0,09	25,1	99	27	374
	Гренки (сухарики)	10	0,91	0,1	5,9	29	0	34/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	86	0	
		750	27,41	20,09	96,95	707	36,34	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,16	0,04	10,21	40	2,8	393
	Вафли	23	1,03	7,13	13,57	122	0	
		203	1,19	7,17	23,78	162	2,8	
Итого за двенадцатый день, 2 неделя:			44,66	46,95	197,65	1410	42,7	
Итого за весь период:			788	761	3208	22652	790,87	
Среднее значение за весь период:			65,6	63,4	267,3	1888	65,9	

Содержание БЖУ в меню за 12 дней в % от калорийности:		14	30	56			
---	--	----	----	----	--	--	--

Заключение к примерному цикличному двенадцатидневному меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в соответствии санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам примерного меню (согласно 2.4.3648-20 СанПиН).

В детском дошкольном учреждении для питания детей от 3 до 7 лет организовано пяти/шестизразовое питание (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин). Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, соки, чай) с булочкой или кондитерскими изделиями без крема. Ужин включает рыбные, мясные, овощные или творожные блюда и горячие напитки. На второй ужин выдаются кисломолочные напитки с кондитерским изделием без крема. В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий сок или свежие фрукты.

Ежедневно в меню включен: молоко и кисломолочные продукты, мясные или рыбные блюда, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, соль, сахар. Остальные продукты – творог, сметана, сыр, яйцо, соки - 2-3 раза в неделю.

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация третьих блюд (компоты, кисели) после его охлаждения до температуры 15 градусов (для компотов) и 35 градусов для киселя аскорбиновой кислотой из расчета 50 мг на порцию непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Меню составлено с учетом сезонности. Овощи урожая прошлого года, а в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В меню не допускается повторений одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же или последующие два дня. Средняя калорийность составляет 1888 ккал, что обеспечивает суточную потребность в энергии на 105%.