

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 24 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	I день			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1 2014
Каша пшеничная жидкая	180	6,4	6,0	30,5	201,7	0,4	189 2008
Какао с молоком	180	2,8	2,2	12,7	82,1	0,5	272 2014
Итого за прием пищи:	380	10,5	11,1	51,6	348,7	0,9	
II Завтрак							
Яблоко свежее	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7	
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7	
Обед							
Огурец соленый	70	0,6	0,1	1,2	9,1	3,5	
Суп картофельный с клецками и говядиной с зеленью петрушки	200/15/10/1	4,2	4,9	11,4	97,4	4,1	85/120 2012
Сосиски отварные	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0	254 2008
Картофельное пюре с морковью	150	2,9	5,5	19,6	140,4	9,2	125 2008
Компот из изюма ****	180	0,28	0	29,52	120,6	0	401 2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
Итого за прием пищи:	755	19,92	28,58	89,30	687,7	16,8	
Полдник							
Булочка "Творожная"	50	4,4	2,6	17,3	108,4	0	479 2008
Компот из апельсинов	180	0,4	0,1	15,2	65,6	11	275 2014
Итого за прием пищи:	230	4,8	2,7	32,5	174,0	11	
Ужин							
Фрикадельки из птицы	80	14,7	12,2	7,9	168,1	0,7	308 2012
Соус молочный	20	0,4	1,24	1,32	18,0	0	366 2008
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	41,7	142,1	0	209 2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	8,5	34,6	0	266 2014
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
Итого за прием пищи:	480	23,3	19,54	69,72	415,2	0,7	
Ужин 2							
Биокефир	180	6,1	4,5	9,9	68,4	1,3	435 2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
Итого за прием пищи:	200	7,6	5,1	20,2	120,8	1,3	
Всего за день:		66,42	67,32	270,22	1779,3	37,7	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша рисовая жидкая	180	4,55	7,36	25,22	185,7	1,18	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	2,8	2,2	14,4	89,0	0,5	267	2014
Итого за прием пищи:	395	12,95	15,66	47,12	383,4	1,68		
II Завтрак								
Груша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Обед								
Помидор свежий	70	0,8	0,1	2,7	16,9	17,6		
Суп с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,7	4,3	16,3	123,7	6,0	100	2008
Печень по-строгановски	50/30	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Пюре из овощей	180	4,4	5,7	22,7	162,7	15,6	330	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	760	25,9	18,0	88,8	644,0	60,2		
Полдник								
Булочка молочная	50	5,0	1,6	28,1	145,7	0,1	477	2008
Напиток яблочный	180	0,1	0,1	13,7	56,8	0,9	438	2008
Итого за прием пищи:	230	5,1	1,7	41,8	202,5	1,0		
Ужин								
Тефтели рыбные с соусом томатным	80/80	9,8	6,9	10,9	144,8	0,6	245/364	2008
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	106	5	335	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,64	0,28	21,96	92,7	180	441	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	510	15,04	13,18	63,46	395,9	185,6		
Ужин 2								
Кефир	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,8	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	6,89	0,78	17,49	108,15	1,8		
Всего за день:		66,18	49,52	265,87	1766,9	253,78		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества						
--------------------------------	--	------------------	--	--	--	--	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	С, мг	№ рецеп-	Сборник рецептов
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	22,3	133,5	8	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	120	11,62	19,18	2,2	163,76	0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	370	19,02	29,88	43,8	395,76	10,4		
II Завтрак								
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Обед								
Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7		
Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,2	5,4	9,3	86,6	7,5	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	14,9	3,5	109,5	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0	323	2008
Напиток витаминизированный	200	6,15	2,25	3,9	127,83	14,99		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	830	33,55	29,18	85,72	689,72	30,09		
Полдник								
Пирожки печеные с картошкой	50	2,2	1,1	15,1	79,1	0	451	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,3	0	266	2014
Итого за прием пищи:	230	2,4	1,1	21,3	104,4	0		
Ужин								
Голубцы ленивые	200	17,9	18,6	15,4	192,53	24,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	180	0,1	0,1	21,1	86,0	0,7	394	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		
Итого за прием пищи:	420	20,8	19,5	55,3	371,73	24,9		
Ужин 2								
Кефир обогащенный	180	6,1	4,5	9,9	67,2	1,3	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	7,6	5,1	20,2	119,6	1,3		
Всего за день:		84,47	85,16	241,02	1748,41	73,69		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	С, мг
--------------------------------	------------------	-------

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		№ рецеп-	Сборник рецептур
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Каша манная жидкая	180	5,2	5,8	25,8	144,6	0,4	189	2008
Какао с молоком	180	2,8	2,2	12,7	82,1	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	380	9,3	10,9	46,9	291,6	0,9		
II Завтрак								
Апельсин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Обед								
Салат картофельный	60	0,96	9,18	7,14	115,2	9	43	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	3,9	4,5	7,5	88,8	10,2	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	100	13,6	7,6	9,2	109,0	0,5	269	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	180	5,4	8,04	14,4	151,2	10,8	349	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	775	27,36	29,90	73,06	623,2	34,1		
Полдник								
Йогурт фруктовый в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Печенье	50	1,8	2,45	18,6	104,25	0		
Компот из изюма ****	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Итого за прием пищи:	355	5,6	5,65	50,3	281,55	0,9		
Ужин								
Запеканка из творога с джемом	200/20	35,9	23,1	46,7	289,3	3,6	224	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,09	101,5	2,7	434	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	420	42,9	28,48	66,09	443,2	6,3		
Ужин 2								
Биокефир	180	6,1	4,5	9,9	68,4	1,3	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	7,6	5,1	20,2	120,8	1,3		
Всего за день:		95,36	82,58	280,85	1790,45	85,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								

Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша "Дружба"	180	5,64	9,09	24,32	203,23	1,83	190	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,6	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	395	12,74	16,29	40,02	360,53	2,03		
II Завтрак								
Груша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Обед								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,5	5,1	16,2	133,2	5,5	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	150	11,9	12,3	25,0	257,7	11,9	291	2012
Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0	354	2012
Кисель из сока****	180	0,3	0,1	25,9	105,3	0,4	408	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	670	20,5	22,3	90,2	647,3	20,1		
Полдник								
Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,1	5,5	19,0	139,37	0	249	2014
Напиток яблочный	180	0,1	0,1	13,7	56,8	0,9	438	2008
Итого за прием пищи:	230	6,2	5,6	32,7	196,17	0,9		
Ужин								
Помидор свежий	80	0,9	0,2	3,1	19,3	20,1		
Макароньы, запеченные с яйцом	180	8,8	11,6	34,9	180,5	0,2	208	2012
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	18,3	75,6	1,3	439	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	460	11,3	12,4	66,6	327,8	21,6		
Ужин 2								
Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8	1,8	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	6,9	0,78	17,5	55,8	1,8		
Всего за день:		57,94	57,57	254,22	1620,05	49,93		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								

Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	22,3	133,5	8	2	2008
Каша пшенная жидкая	180	6,4	6,4	31,4	172,0	0,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	400	12,9	15,5	71,2	379,7	9,4		
II Завтрак								
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Обед								
Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7		
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	99	2008
Биточек рыбный (треска)	100	13,1	8,8	16	193,6	0,3	239	2008
Овощи в молочном соусе	180	4,08	6,84	16,8	148,8	22,8	338	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	785	25,88	18,42	84,52	608,0	37,4		
Полдник								
Печенье	50	1,8	2,45	18,6	104,25	0		
Компот из изюма с витамином	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,0	63,3	210,95	0		
Ужин								
Котлета мясная (говядина)	50	8,1	8,9	7,5	101,9	0	272	2008
Картофельное пюре с морковью	150	2,9	5,5	19,6	126,4	9,2	125	2008
Напиток лимонный****	180	0,1	0	17,9	74,4	2,3	436	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		
Итого за прием пищи:	440	15,4	15,8	74,1	395,9	11,5		
Ужин 2								
Биокефир	180	6,1	4,5	9,9	68,4	1,3	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	180	6,1	4,5	9,9	120,8	1,3		
Всего за день:		65,48	59,62	317,72	1782,6	66,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								

Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	120	11,62	19,18	2,2	163,76	0	214	2008
Какао с молоком	180	2,8	2,2	12,7	82,1	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	350	16,62	25,88	25,1	335,06	1,9		
II Завтрак								
Яблоко свежее	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Обед								
Салат картофельный	60	1,0	9,2	7,3	115,9	6,3	43	2008
Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной с зеленью петрушки	200/10/5/ 1	4,6	4,9	8,6	99,7	6,7	87	2008
Фрикадельки из птицы	80	14,7	12,2	8,7	102,9	0,7	308	2012
Пюре из свеклы	180	2,8	6,8	18,6	126,4	7,8	324	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	51,6	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	755	26,2	33,5	89,9	578,1	32,3		
Полдник								
Булочка молочная	50	4,9	1,6	28,1	136,25	0,1	477	2008
Кисель из кураги****	180	0,9	0,1	37,7	155,7	0,3	406	2008
Итого за прием пищи:	230	5,8	1,7	65,8	291,95	0,4		
Ужин								
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	180	1,8	0,1	8,2	141,4	7,1	129	2008
Компот из апельсинов	180	0,4	0,1	21,0	88,4	10,8	275	2014
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		
Итого за прием пищи:	440	9,9	5,5	48,3	383,9	17,9		
Ужин 2								
Ряженка	180	5,4	1,8	7,56	72	0,9	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	6,9	2,4	17,86	124,4	0,9		
Всего за день:		65,72	69,28	253,86	1746,31	60,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша манная жидкая	180	5,2	5,8	25,8	175,9	0,4	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,6	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	395	12,3	13,0	41,5	333,2	0,6		
II Завтрак								
Апельсин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Обед								
Винегрет овощной с сельдью	40/40	6,8	3,4	0	58	0	52	2008
Суп картофельный с птицей, и зеленью петрушки	200/10/5/	4,0	3,9	15,9	86,1	8,4	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,5	7,5	129,0	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	180	5,4	8,04	14,4	151,2	10,8	349	2008
Напиток витаминизированный	200	6,15	2,25	3,9	170,83	14,99	Рец.изгот.на упак.	Рец.изгот.на упак.
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	785	34,55	23,49	58,7	676,73	41,19		
Полдник								
Булочка домашняя	50	3,7	6,9	30,0	196,6	0	467	2008
Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,2	0	8,7	36,2	0,8	268	2014
Итого за прием пищи:	235	3,9	6,9	38,7	232,8	0,8		
Ужин								
Запеканка из творога с джемом	200/20	35,9	23,1	46,7	219,3	3,6	224	2008
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,9	30	0	367	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,09	101,5	2,7	434	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	450	43,44	29,86	69,99	403,2	6,3		
Ужин 2								
Кефир обогащенный	180	6,1	4,5	9,9	67,2	1,3	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	7,6	5,1	20,2	119,6	1,3		
Всего за день:		102,39	78,45	234,79	1795,63	92,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,5	22,3	133,5	8	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,2	23,8	170,3	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	400	12,3	16,3	63,6	378,0	9,5		
II Завтрак								
Груша	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Обед								
Огурец соленый	70	0,6	0,1	1,2	9,1	3,5		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной, зеленью петрушки	200/10/10/1	3,8	4,9	10,9	107,6	7,0	76	2008
Рыба (филе) отварная	100	19,8	0,8	0,6	87,3	0,8	228	2008
Соус польский	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8		
Картофель отварной	150	2,8	4,6	23,1	145,3	11,7	123	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	780	31,38	23,08	75,9	644,7	31,0		
Полдник								
Пирожки печеные с капустой	50	2,3	1,1	15,9	81,6	0	451	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,64	0,28	21,96	92,7	180	441	2008
Итого за прием пищи:	230	2,94	1,38	37,86	174,3	180		
Ужин								
Голубцы ленивые	200	17,9	18,6	15,4	192,53	24,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	180	0,1	0,1	21,1	86,0	0,7	394	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		
Итого за прием пищи:	420	20,8	19,5	55,3	371,73	24,9		
Ужин 2								
Биокефир	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1		
Всего за день:		74,32	64,86	258,46	1928,9	250,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				С, мг		
--------------------------------	--	------------------	--	--	--	-------	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		№ рецеп-	Сборник рецептур
Завтрак								
Бутерброд с маслом	20	1,3	2,9	8,4	64,9	0	1	2014
Каша рисовая жидкая	180	4,4	5,9	26,9	178,7	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,3	0	266	2014
Итого за прием пищи:	380	5,9	8,8	41,5	268,9	0,5		
II Завтрак								
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Обед								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/5	4,7	4,8	16,0	128,5	5,5	91	2008
Котлеты рубленные из птицы	50	8,5	11,7	9,6	178,1	0,4	314	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	180	1,8	0,1	8,2	141,4	7,1	129	2008
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	18,3	75,6	1,3	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Итого за прием пищи:	725	18,6	20,6	74	659,8	16,6		
Полдник								
Сдоба обыкновенная	50	4,0	3,3	28,8	159,9	0	464	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,08	101,5	2,7	434	2008
Итого за прием пищи:	230	9,5	8,08	37,88	261,4	2,7		
Ужин								
Огурец свежий	80	0,6	0,1	2	11,2	8		
Жаркое по-домашнему	150	16,1	16,4	13,8	267,6	7,2	258	2008
Компот из чернослива****	180	0,5	0,2	30,1	125,8	0,3	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		
Итого за прием пищи:	450	20	17,5	64,7	497,8	15,5		
Ужин 2								
Ряженка	180	5,4	1,8	7,56	72	0,9	435	2008
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	200	6,9	2,4	17,86	124,4	0,9		
Всего за день:		62,0	57,78	250,64	1879,5	43,2		

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.: ДеЛи принт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

