

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МБДОУ "Детский сад №36"  
Заведующий

Тринбачева Е.В.

Председатель родительского комитета  
Пикова Н.М.**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**Сезон: **весене-летний**  
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	170/5/5	5,78	7,24	26,87	196	168
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,79</b>	<b>14,44</b>	<b>52,9</b>	<b>389</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>1,32</b>	<b>7,74</b>	<b>62</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из редиса с яйцом и зеленым луком	50	2,03	3,53	1,43	46	26
Суп "Полевой" на курином бульоне	160/20	7,66	8,68	12,7	159	80
Котлеты рубленые из курицы	80	17,23	17,28	9,36	262	305
Гороховое пюре	130	8,38	3,74	19,2	144	211
Компот из свеже- замороженной клюквы	180	0,07		16,81	67	378
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>685</b>	<b>39,67</b>	<b>33,97</b>	<b>80,07</b>	<b>784</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сушки	70	5,25	8,26	16,52	161	368
Рыба, припущенная с овощами	80	9,05	3,95	1,73	79	244
Картофель отварной с маслом	230/5	4,43	5,91	34,62	209	125
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>605</b>	<b>20,97</b>	<b>18,55</b>	<b>71,22</b>	<b>535</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 795</b>	<b>77,13</b>	<b>68,28</b>	<b>211,93</b>	<b>1 770</b>	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. ДеЛи плюс, 2016
- Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
- К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Питание здорового и больного ребенка»
- «Питание детей по гипоаллергенной диете» г. Екатеринбург

Исполнители:

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_/Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_/Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар \_\_\_\_\_/Идрисова А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога "Лакомка"	140	19,98	14,02	22,29	295	237
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Сыр порционно	15	3,67	3,5		46	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Кофейный напиток с молоком	185	2,98	3,19	14,17	97	622
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>30,29</b>	<b>28,18</b>	<b>50,75</b>	<b>577</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,76	4,4	45	40
Борщ с фасолью и картофелем на говяжьем бульоне	200	5,09	4,03	16,05	121	63
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	
Жаркое по-домашнему	200	13,33	10,97	21,25	237	276
Напиток из плодов шиповника	180	0,48	2,84	6,36	53	628
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>24,48</b>	<b>23,45</b>	<b>71,3</b>	<b>594</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Ватрушка с повидлом	70	4,91	4,22	33,65	192	458
Каша кукурузная молочная	220/5/5	7,26	9,33	28,82	228	168
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>625</b>	<b>14,81</b>	<b>14,28</b>	<b>91,12</b>	<b>552</b>	
<b>Соль, специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль, специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 860</b>	<b>71,91</b>	<b>68,58</b>	<b>216,34</b>	<b>1 769</b>	

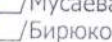
Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
Шеф-повар  /Кудрясова А.Х./

## 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая на молоке	170/5/5	8,27	7,3	34,29	236	168
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,28</b>	<b>14,5</b>	<b>60,32</b>	<b>429</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свежие помидоры ( порционно)	60	0,62	0,1	2,08	12	7
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/5	7,47	8,74	8,88	144	1
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,12	4	24,33	154	313
Куры тушеные в томатном соусе	60/30	13,07	14,12	5,28	200	303
Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	399
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>31,76</b>	<b>27,81</b>	<b>82</b>	<b>705</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Салат из горошка зеленого консервированного с репчатым луком	60	1,55	2,73	3,54	45	10
Рыба, запеченная в омлете	220/5/5	33,13	10,82	8,18	263	249
Кисель из чёрной смородины	200	0,2	0,04	25,93	105	378
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>565</b>	<b>40,54</b>	<b>19,18</b>	<b>57,64</b>	<b>566</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 785</b>	<b>88,92</b>	<b>64,16</b>	<b>203,13</b>	<b>1 746</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудралсева А.Х./



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с рисом	150	20,19	12,16	21,49	276	236
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>26,75</b>	<b>22,73</b>	<b>49,57</b>	<b>510</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	150	3,53	3,7	15,02	107	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,53</b>	<b>3,7</b>	<b>15,02</b>	<b>107</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	60	0,48	2,69	1,77	33	13
Суп с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180/15	2,69	2,13	15,23	91	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	37/143	14,1	14,22	27,62	295	291
Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>680</b>	<b>21,57</b>	<b>19,78</b>	<b>74,27</b>	<b>561</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	
Бутерброды с сыром	40/5/15	6,89	8,77	19,39	184	3
Каша ячневая молочная	220/5/5	8,32	9,68	33,27	254	168
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>640</b>	<b>19,82</b>	<b>22,14</b>	<b>78,38</b>	<b>600</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 875</b>	<b>71,67</b>	<b>68,34</b>	<b>217,24</b>	<b>1 778</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудряшова А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	180/5/5	6,99	8,4	25,8	207	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13</b>	<b>15,6</b>	<b>51,83</b>	<b>400</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	50	0,46	2,25	1,71	29	15
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной	160/15/5	5,2	5,99	10,21	116	162
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	80	17,31	16,05	8,48	248	282
Рис отварной	130	2,88	3,35	28,19	154	315
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Напиток "Лимонный"	180	0,23	0,03	12,99	53	628
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>30,75</b>	<b>28,94</b>	<b>84,15</b>	<b>720</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Кекс "Творожный"	70	5,7	9,76	35,31	252	488
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Рагу из овощей	230	4,36	4,82	20,23	142	137
Кисель из клюквы	200	0,1		25,37	102	378
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>575</b>	<b>17,79</b>	<b>26,93</b>	<b>90,36</b>	<b>675</b>	
<b>Соль, специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль, специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 800</b>	<b>64,44</b>	<b>73,97</b>	<b>230,34</b>	<b>1 845</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./

## 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	120/5	11,52	18,97	2,13	225	215
Салат из кукурузы консервированной	60	1,16	2,83	6,62	57	12
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>18,42</b>	<b>28,82</b>	<b>34,37</b>	<b>471</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>1,32</b>	<b>7,74</b>	<b>62</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из редиса с яйцом и зеленым луком	30	1,22	2,12	0,86	27	26
Суп гороховый на курином бульоне	170/15	8,72	8,62	11,4	158	81
Плов из куриного мяса	180	19,09	20,3	27,87	371	304
Компот из свеж- замороженной клюквы	180	0,07		16,81	67	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>635</b>	<b>33,4</b>	<b>31,78</b>	<b>77,51</b>	<b>729</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Булочка домашняя	70	5,93	4,45	28,24	177	469
Рыба, запеченная с картофелем	230	16,67	6,04	19,71	200	250
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>675</b>	<b>25,44</b>	<b>11,52</b>	<b>81</b>	<b>529</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 820</b>	<b>81,96</b>	<b>73,44</b>	<b>200,62</b>	<b>1 791</b>	

Исполнители:



Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./



## 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	180/5/5	7,54	8,48	26,46	213	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,55</b>	<b>15,68</b>	<b>52,49</b>	<b>406</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>						
Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	47	16
Щи из квашеной капусты на мясном бульоне, со сметаной	205	2,41	3,98	9,04	82	1
Пюре картофельное	140	2,85	4,38	18,71	126	321
Тефтели тушеные из мясо говядины.	70/30	15,12	14,32	8,1	222	287
Компот из изюма	180	0,19		15,69	64	376
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>755</b>	<b>26,1</b>	<b>26,65</b>	<b>78,33</b>	<b>659</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Макароны отварные с сыром	200/5	15,37	12,21	45,25	352	206
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>560</b>	<b>27,12</b>	<b>19,59</b>	<b>92,59</b>	<b>656</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 880</b>	<b>71,12</b>	<b>65,67</b>	<b>229,41</b>	<b>1 796</b>	



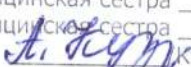
Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудралсева А.Х./

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога запеченный	150	21,47	14,94	14,23	277	235
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>28,03</b>	<b>25,51</b>	<b>42,31</b>	<b>511</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свежие помидоры ( порционно)	60	0,62	0,11	2,07	12	7
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	160/20	2,6	2,73	11,06	79	85
Каша рассыпчатая перловая	150	3,42	3,7	23,47	141	313
Бефстроганов из мясо говядины.	80	11,83	10,87	2,14	154	278
Компот из свеже - замороженной вишни	180	0,1	0,06	11,07	45	369
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>23,37</b>	<b>18,32</b>	<b>72,73</b>	<b>549</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Крендель сахарный	70	4,73	8,01	34,82	230	460
Плов фруктовый	200/5	4,98	6,02	67,49	344	167
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>495</b>	<b>11,47</b>	<b>14,37</b>	<b>119,27</b>	<b>652</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 720</b>	<b>65,21</b>	<b>60,87</b>	<b>237,48</b>	<b>1 758</b>	

Исполнители:


Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./



## 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая жидкая на молоке	170/5/5	6,87	8,03	26,09	204	185
Сыр порционно	15	3,67	3,5		46	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>16,55</b>	<b>18,73</b>	<b>52,12</b>	<b>443</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	53
Борщ на бульоне из мяса курицы, со сметаной	190/15/5	7,98	10,45	7,22	155	57
Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,97	3,16	25,59	147	205
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Напиток из плодов шиповника	200	0,39	2,31	10,09	63	628
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>755</b>	<b>23,27</b>	<b>33,36</b>	<b>68,33</b>	<b>667</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Булочка "Алтайская"	60	5,04	2,99	29,87	167	477
Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,67	4,8	5,57	108	255
Пюре картофельное	200	3,57	5,4	23,46	157	321
Соус томатный с овощами	50	0,69	2,7	4,3	44	349
Кисель из клюквы	200	0,1		25,37	102	378
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>615</b>	<b>22,2</b>	<b>16,29</b>	<b>97,82</b>	<b>627</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 970</b>	<b>67,24</b>	<b>72,88</b>	<b>225,47</b>	<b>1 827</b>	

Исполнители:

Старшая медицинская сестра  /Мусаева Ф.К./Старшая медицинская сестра  /Бирюкова Н.И./Шеф-повар  /Кудралеева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/5/5	6,97	9,73	21,66	202	185
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,38	14,21	100	622
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12,97</b>	<b>17,03</b>	<b>47,7</b>	<b>396</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,34</b>	<b>2,67</b>	<b>3,17</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>						
Свежие огурцы ( порционно)	60	0,46	0,06	1,42	8	7
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	190/10	3,03	4,95	16,01	121	76
Капуста тушеная	150	3,54	5,46	14,87	123	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	80	17,31	16,05	8,48	248	282
Компот из свеже- замороженной черной смородины	200	0,14	0,03	11,82	48	378
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>755</b>	<b>28,78</b>	<b>27,29</b>	<b>73,17</b>	<b>654</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Бутерброд с повидлом	35/15	0,98	0,15	12,67	56	2
Крупеник творожный	200	24,05	17,06	43,92	425	186
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>600</b>	<b>28,06</b>	<b>21,41</b>	<b>85,85</b>	<b>648</b>	
<b>Соль,специи за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Соль,специи за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 910</b>	<b>72,15</b>	<b>68,4</b>	<b>209,89</b>	<b>1 744</b>	
<b>Итого</b>		<b>731,76</b>	<b>684,59</b>	<b>2 181,84</b>	<b>17 824</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>73,18</b>	<b>68,46</b>	<b>218,18</b>	<b>1 782</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,42</b>	<b>34,57</b>	<b>48,96</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1.  Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. Дели плюс, 2016
2.  Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
3.  К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина «Питание здорового и больного ребенка»
4.  «Питание детей по гипоаллергенной диете» г. Екатеринбург

Исполнители:

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Мусаева Ф.К./  
 Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Бирюкова Н.И./  
 Шеф-повар А. Худраева /Худраева А.Х./