

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	11,47	9,68	29	26,61	206,41	170,05	238
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		400	350	10,6	9,1	16,5	14,3	54,1	46,4	368,6	304,5	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	0,57	0,5	0,13	21	14,25	95	75	82
итого		100	95	1,5	0,57	0,5	0,13	21	14,25	95	75	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115
2	Жаркое по-домашнему	180	150	8,99	7,32	13,9	10,99	30,57	27,66	340,27	303,83	328
3	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		670	530	17,0	13,9	21,1	16,0	90,8	76,9	688,8	580,0	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82	
ИТОГО за целый день		1909	1594	58,23	48,68	67,13	55,75	272,67	231,09	1927,18	1620,79	
Итого за весь период		20153	16752	592,39	481,85	659,65	543,27	2703,19	2211,64	19118,3	15664,5	
Итого среднее значение				59,24	48,19	65,97	54,33	270,32	221,16	1911,83	1566,45	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна, 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20