



УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ
«Центр содействия семейному
воспитанию №
К.В.Мамаев

10.01.2025

Циклическое сбалансированное меню для организации
питания СПб ГБУ «Центр содействия семейному
воспитанию № 12»
Возраст 3---7 лет

1 день (Здо 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	14	Сыр (порциями)	11	2,3	2,9	6	40	0
ткк	16887	Хлопья кукурузные с молоком	200	30	5	46	200	1
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	416	37,45	14,25	83,605	450,5	2
2 завтрак								
Сб.1240 блю,	458	Бананы свежие	230	0,3	0,3	7	33	3
к/к	к/к	Йогурт	125	3	6,4	9,4	45	2
		Итого за прием пищи:	355	3,3	6,7	16,4	78	5
Обед								
к/к	к/к	Перец сладкий (порцеонно)	50	1,5	0,2	11,6	25	5
Сб.2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	3,2	5,6	8	112	5
Сб.2008	258	Жаркое по-домашнему	180	9	20	10	288	5
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,6	0,1	25	104	15
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	670	19	26,2	87,4	687,4	30
Полдник								
Сб.2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	15,2	23	75	185	0
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	315	15,7	23,1	84,9	228	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ткк	155	Капуста тушёная со свиной(Бигос)	200	3	10	15	103	10
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	8,2	33	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	445	8,35	18,85	23,505	237	10
2 Ужин								
к/к	к/к	Сушки	25	2,2	2,85	8,2	101,5	0
Сб.2008	435	Ряженка	200	6	0,2	8	62	2
		Итого за прием пищи:	225	8,2	3,05	16,2	163,5	2
		Итого за день	2206,0	101,7	101,9	315,0	1811,4	51

		Среднедневная сбалансированность		0,9	4			
Выполнение меню:				99%				
2 день (3 до 7)								
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	189	Каша пшѐнная жидкая	205	12	6,4	25,3	178	1
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120	1
Сб.2008	14	Сыр(порциями)	11	4	3	2	30	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	431	21,06	15,8	67,625	453	2
2 завтрак								
к/к	к/к	Йогурт	125	7	4,3	10	55	1
к/к	к/к	Мандарин свежий	230	0	0,3	0	35	7
		Итого за прием пищи:	355	7	4,6	10	90	8
Обед								
тгк	435	Салат из свежих помидор и лука порея с раст маслом	60	5,6	4	2,6	50	6
Сб.2008	95/307	Суп из овощей с курой и сметаной	200	12,3	8	11,1	120	2
Сб.2008	314	Котлета рубленная из курицы	80	18,9	11,4	13,6	150	2
Сб.2008	331	Макароны отварные	150	5	4	25	143	0
Сб.2008	401	Компот из кураги с витамином "с"	200	0,6	0,1	31,7	131	15
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	750	47,1	27,8	116,8	752,4	25
Полдник								
ТТК	13072	Сосиска в тесте	60	8	6	35	150	0
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	260	8,5	3,2	44,9	193	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	40	Салат из квашенной капусты с растительным маслом(с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	80	1,3	3	5	49,8	3,5
Сб.2008	228	Рыба отварная	40	12	0,4	0	48	0
Сб.2008	379	Маринад овощной	50	7	3,2	3,2	40	1
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	2	5,2	18	125	5

Сб.2008	219	Сырники из творога с вареньем	115	24	15	23	210	1,3
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	315	28,6	15,1	32,9	253	3,3
Ужин								
Сб.2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	46	Винегрет с сельдью/салат из вар.овощей с сельдью(с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	80	2,1	8,2	4,1	89	12
Сб.2008	266	Плов по-узбекски	200	18	26	33	256	1,2
Сб.1996	431	Чай с молоком	200	0,2	0,1	15	20	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	530	25	34,6	78,6	492,2	2,7
2 Ужин								
к/к	к/к	Булочка сдобная	40	5,6	6,4	34,3	120	0
Сб.2008	435	Кефир для дет.питания 3,2% жир.	200	6	4,5	8	62	2
		Итого за прием пищи:	240	11,6	10,9	42,3	182	2
		Итого за день	2670	107	118	334	2028	53
		Среднедневная сбалансированность		0,97	0,97	4		

Выполнение меню:

98%

4 день (3 до 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	189	Каша "Дружба"	200/5	7,3	7	32	201,3	1,7
Сб.2008	14	Сыр(порциями)	11	4	3	2	30	0
Сб.2008	433	Какао с молоком	200	2,61	2,25	22,32	120	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:		22,2	30,8	109	802	2,7
2 завтрак								
к/к	к/к	Апельсин свежий	250	3	0,4	13	26	7
к/к	к/к	Молоко в индивидуальной упаковке/ кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	1
		Итого за прием пищи:	450	9	6,8	22,4	146	8
Обед								
к/к	к/к	Салат из свежих огурцов с раст маслом	80	0,6	0,08	2	11	1

Сб.2008	88/252	Щи из квашеной капусты с картофелем, сметаной, говядиной	200	5,2	7	7,4	114,3	7
Сб.2008	500/261	Суфле из печени	90	18	10	10	189	8
Сб.2008	331	Макароны отварные	150	5,3	4,6	30,94	188	0
Сб.2008	400	Компот из плодов консервированных с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	10
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:		34,4	22,08	114,84	791,7	26
Полдник								
Сб.2008	451	Пирожок с капустой	60	4	5,3	28	205	4,1
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:		4,5	5,4	37,9	248	6,1
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	51	Винегрет(с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	80	0,8	6	4	68	6
Сб.2008	230	Рыба припущенная	40	12,3	3,9	2,5	94,5	1
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	5
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:		24,3	29	98,7	735	12
2 Ужин								
к/к	176,02	Биоiogурт	200	5	9	5	108	1
к/к	к/к	Печенье "Крекер"	30	3,39	4,02	20,13	85	0
		Итого за прием пищи:	230	9,39	6,02	28,53	165	1
		Итого за день		94,2	97	365,2	1987	55,8
		Среднедневная сбалансированность		1	0,95	4		

Выполнение меню: 103%

5 день (3 до 7)

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С мг
				Б	Ж	У		
завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0

Сб.2008	14	Сыр(порциями)	11	5	6,5	0	80	0
Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями	205	5,7	4,9	21,7	155	1
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	451	15,85	17,75	53,305	445,5	2
2 завтрак								
к/к	к/к	Киви	230	0	0,4	13	30	5
к/к	к/к	Йогурт	125	7	4,3	10	55	1
		Итого за прием пищи:	355	7	4,7	23	85	6
Обед								
Сб.2008	23	Салат из свежих огурцов и помидоров (с 01.03. репчатый лук,	70	2,2	4	2	45	5
Сб.2008	99/252	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	200	4,1	5,8	18,6	126	6
Сб.2008	228/378	Рыба отварная, соус польский	65	4,2	15,85	0,25	120	1
Сб.2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	11
Сб.2008	402	Компот из чернослива, с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	120	10
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	745	22,3	30,75	108,85	717,4	33
Полдник								
Сб.2008	454	Пицца "Школьная"	80	8	9	10	230	0
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	280	8,5	9,1	19,9	273	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
к/к Сб.2008	к/к 745	Икра кабачковая/Салат из свежих огурцов и редиса	50/80	1	4,2	5,3	43	12
Сб.2008	303	Перец фаршированный мясом и рисом	200	7	27	28	153	1,8
Сб.2008	371	Соус сметанный	30	0,7	2,5	2,9	37	0,2
Сб.2008	431	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	15	62	3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный "Столичный" обогащённый	20	2,9	0,47	22,2	94,5	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	465	14,35	38,42	91,405	514,5	17
2 Ужин								
Сб.2008	435	Кефир для дет.питания 3,2% жир.	200	6	0,2	8	62	2
к/к	к/к	Вафли витаминизированные	30	2,5	5	11	55	1
		Итого за прием пищи:	230	8,5	5,2	19	117	3
		Итого за день	2526	76,5	105,92	315,46	2152,4	63
		Среднедневная сбалансированность		1,01	1,01	4		

Выполнение меню: 97%

6 день (3 до 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.	С мг
				Б	Ж	У	Ценность	
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
к/к	к/к	Горошек зелёный	50	1,8	0,05	4,9	27	2
Сб.2008	214	Омлет натуральный	65	7	12	10	120	0
Сб.2008	254	Сосиска отварная	50	4,2	10,2	12	101	0
Сб.2008	433	Какао с молоком	200	2,61	2,25	22,32	120	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	400	18,1	28,7	67,2	493,0	3
2 завтрак								
к/к	к/к	Киви свежее	230	0,8	0,04	10	14	7
к/к	к/к	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	60	0
		Итого за прием пищи:	430	6,8	6,44	19,4	74	7
Обед								
к/к	к/к	Огурец свежий (порцеонно)	50	0,85	0,15	5	13	5
Сб.2008	100/307	Суп картофельный с макаронами изделиями и курицей	200	8,7	3,6	16,2	133,2	0
Сб.2008	312	Птица,тушеная в сметанном соусе	110	5,89	11,5	13,6	160	9
Сб.2008	141	Рагу из овощей	180	7,5	11,2	29	170	0
Сб.2008	401	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,2	0,1	28,1	115	10
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	800	27,84	40	124,7	749,6	24
35,6								
Сб.2008	225	Пудинг из творога со сгущенным молоком	115	8	8	21	196	0
к/к	к/к	Молоко в индивидуальной упаковке 2,5%	200	6,1	5,3	10,1	113	3
		Итого за прием пищи:	315	14,1	13,3	31,1	309	3
Ужин								
Сб.2008	213	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63	0
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	28	Салат из свеклы с чесноком	80	1	0,08	20	32	5
Сб.2008	248	Рыба запечёная с сыром	60	6,5	3,6	5,6	105	0
Сб.2008	334	Картофель в молоке	150	5,3	5,9	32	150	8
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	585	21,85	18,73	99,405	575,2	13
2 Ужин								
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0	0,1	9,9	43	2
к/к	к/к	Зефир	25	0,5	0	15	60	0

		Итого за прием пищи:	225	0,5	0,1	24,9	103	2
		Итого за день	2755,0	89,2	107,2	366,7	2303,8	52,0
		Среднедневная сбалансированность		1	1	4		1

Выполнение меню: 97%

7 день (3 до 7)								
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	7	Бутерброд с рыбными гастр.продуктами	60	5,5	6	16	147	0
Сб.2008	189	Каша манная жидкая	160	7,7		34,5	202	1,7
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	1
к/к	к/к	Творожок детский	100	4,5	4,8	12,3	63	0
		Итого за прием пищи:	520	20,4	13	76,4	497,5	2,7
2 Завтрак								
к/к	к/к	Апельсин свежий	230	3	0,4	13	13	10
к/к	к/к	Йогурт	125	7	4,3	10	55	1
		Итого за прием пищи:	355	10	4,7	23	68	11
Обед								
к/к	к/к	Огурец свежий/ солёный	50	0,8	0,1	2,5	13,9	6
Сб.2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	3,1	5,6	8	96	6
Сб.2008	230	Рыба припущенная	40	6	3,9	2,5	94	1
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	5
к/к	10013	Кисель из свежих ягод с витамином "С"	200	0,1	0,04	17,5	54	15
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	700	17,8	15,34	83,6	557,3	33
Полдник								
к/к	к/к	Мороженое(март-октябрь)	70	3,2	10	15,6	165	0
к/к	к/к	Булочка сдобная	50	2,6	3,2	22,3	129	0
Сб.2008	442	Сок яблочный (плодовый,ягодный, натуральный)	200	0,5	0,1	9,9	43	2
Сб.2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		Итого за прием пищи:	320	6,3	13,30	47,8	337	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	51	Винегрет(с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	80	0,9	2	5	55	7
ТТК	170,02	Бефстроганов из говядины	100	13	7	8	171,4	0
Сб.2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7	38,7	231	0
Сб.1996	431	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	3
к/к-	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0

		Итого за прием пищи:	585	27,35	20,55	93,2	682,6	10
2 Ужин								
к/к	к/к	Мармелад желейный	25	1,5	1,2	41	159	0
к/к	к/к	Кисломолочные продукты обогащ. бифидобакт.2,5%жир.	200	2,5	2	3,8	60	0,9
		Итого за прием пищи:	225	4,6	4,9	14,8	120	0,9
		Итого за день	2475	83,45	71,39	320,25	1925	48,6
		Среднедневная сбалансированность		1	1	4		

Выполнение меню: 104%

8 день (3 до 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Сб.2008	189	Каша жидкая пшѐнная	200	6,5	9	23	150	1,4
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	455,0	16,7	20,0	63,6	458,0	2,4
2 завтрак								
к/к	к/к	Банан	230	0,3	0,25	7	35	6
к/к	к/к	Йогурт	125	7	4,3	10	55	1
		Итого за прием пищи:	355	7,3	4,55	17	90	7
Обед								
к/к	35	Салат из китайской капусты с кукурузой конс	80	2	5	6	50	9
тпк	744	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2	3	18	106	8
Сб.2008	262	Гуляш	100	8,1	14,3	14	220	7
Сб.2008	331	Макароны отварные	150	5	4	25	133	0
Сб.2008	401	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,5	5,4	30	100	10
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	790	23,3	32	125,8	767,4	34
Полдник								
Сб.2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	15,6	14	61,5	156	0
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	315	16,1	14,1	71,4	199	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	48	Салат из свеклы с чесноком и сыром	80	5	13	16	150	5
Сб.2008	254	Сосиска отварная	50	9	19,5	0,3	132	0
Сб.2008	133	Картофель тушѐнный	150	6	5,6	23	200	7
Сб.2008	431	Чай с лимоном	208	0,3	0,1	15	62	3

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	543	25,05	42,65	80,81	516,51	15
2 Ужин								
к/к	к/к	Сушки	30	2,2	2,85	16,7	101,5	0
Сб.2008	435	Ряженка	200	5	2	7	76	1
		Итого за прием пищи:	230	7,2	4,85	23,7	177,5	0,9
		Итого за день:	2688,0	95,6	118,2	382,3	2208,4	61,3
		Среднедневная сбалансированность		0,9	1	3,9		

Выполнение меню: 100%

9 день (3 до7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	3	8	40	0
Сб.2008	189	Каша геркулесовая жидкая	205	6,3	4,3	20	234	1,7
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
Сб.2008	432	Кофейный напиток	180	2,7	2,2	13,6	85,5	1
		Итого за прием пищи:	430	13,75	13,65	59,605	484,5	2,7
2 завтрак								
к/к	к/к	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	2,5	2	3,8	60	0,9
к/к	к/к	Яблоко свежее	230	1	1	4	55	5
		Итого за прием пищи:	355	3,5	3	7,8	115	5,9
Обед								
Сб.2008	20	Салат из соленых/свежих огурцов с растительным маслом	80	2,7	5,1	20	67	6
Сб.2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,6	15	112	11
Сб.2008	245	Тефтели рыбные	50	8,4	2,1	15,2	45	1
Сб.2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	7
Сб.2008	401	Компот из чернослива с витамином "С"	200	0,6	0,2	29,3	124	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	540	22,5	18	135,8	654,4	25
Полдник								
Сб.2008	473	Булочка Российская	60	5,5	5,2	50	243	3,3
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	260	6	5,3	59,9	286	5,3
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0

Сб.2008	52	Винегрет с сельдью/салат из вар.овощей с сельдью(с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	80	3	1,5	22	80	4,8
Сб.2008	298	Суфле из говядины	100	22,4	11,9	1,7	164	0
Сб.2009	325	Рис отварной	135	4,1	5,1	22,1	105	0
Сб.2008	371	Соус сметанный	30	4,1	2,5	2,9	37	0,2
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	600	38,55	25,55	90,205	611,2	5
2 Ужин								
к/к	к/к	Конфеты "Ирис"	30	5,3	4,2	6,1	35	1
к/к	176,02	Биойогурт	200	5	9	5	40	1
		Итого за прием пищи:	230	10,3	13,2	11,1	75	2
		Итого за день	2415	94,6	78,7	364,41	2226,1	45,9
		Среднедневная сбалансированность		0,9	1	3,9		

Выполнение меню: 104%

10 день (3 до 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерг.	С
				Б	Ж	У	Ценность (ккал)	мг
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	14	Сыр (порциями)	11	2,3	3	20	40	0
Сб.2008	184	Каша гречневая вязкая	205	6,8	5,9	26	186	1
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	431	14,16	15,3	86,33	471	2,4
2 завтрак								
к/к	к/к	Банан свежий	230	2,7	1,1	20	33	10
к/к	к/к	Молоко в индивидуальной упаковке/ кипяченое	200	6	6,4	9,4	60	0
		Итого за прием пищи:	430	8,7	7,5	29,4	93	10
Обед								
Сб.2008	33	Салат из редиса и свежих помидор	100	6	3	21	42	0
Сб.2008	91/252	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200	5	7,1	17,2	112,3	8
Сб.2008	306	Голубцы ленивые	210	7	27,7	15,5	230	15
Сб.2008	371	Соус сметанный	30	0,7	2	3,2	34	0
к/к	10013	Кисель из свежих ягод с витамином "С"	200	0,6	0,2	29,3	80	2
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	800	24	40,3	119	656,7	25

Полдник								
Сб.2008	219	Сырники из творога с клюквой протертой с сахаром	115	24	11,6	39	251	1,3
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	315	24,5	11,7	48,9	294	3,3
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
ТТК	36,14	Картофель с морковью запечёные	200	3,5	18	30	180	3
Сб.2008	242	Шницель рыбный	70	8	8,6	5,8	78,6	2
Сб.2008	431	Чай с лимоном	208	0,3	0,1	15	62	3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	573	21,65	35,75	77,605	548,8	8
2 Ужин								
Сб.2008	435,0	Кефир для дет.питания 3,2% жир.	200	6	0,2	8	62	2
к/к	к/к	Булочка сдобная	50	2,6	3,2	22,3	129	0
		Итого за прием пищи:	250	8,6	3,4	30,3	191	2
		Итого за день	2799	101,61	113,95	391,53	2254,5	50,7
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4		

Выполнение меню: 104%

11 день (3 до 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.	С
				Б	Ж	У	Ценность	мг
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	112	Каша пшеничная жидкая	155/5	5,7	4,9	21,7	155	1
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	1
Сб.2008	1	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	40	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
к/к	к/к	Творожок детский	100	4,5	4,8	12,3	63	0
		Итого за прием пищи:	340	11,9	10	43,9	275,5	1
2 завтрак								
к/к	к/к	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	2,5	2	3,8	60	0,9
Сб.1240 блю.	458	Яблоко свежее	230	0,3	0,3	6,5	25	5
		Итого за прием пищи:	355	2,8	2,3	10,3	85	5,9
Обед								
к/к	к/к	Салат из китайской капусты с кукурузой конс.и свежими яблоками с раст.маслом	70	1	7	2	60	10
Сб.2008	95/252	Суп из овощей со сметаной	250/5	5	5,5	10,2	111,3	11
Сб.2008	230	Рыба припущенная	40	12	3,9	2,5	94	1
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	5
Сб.2008	401	Компот из кураги с витамином "С"	200	0,6	5,4	31,7	131	15

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	455	20,4	15	87,3	524,4	21
Полдник								
Сб.2008	451	Пирожок с картофелем и зеленым луком	80	2	2,1	25	143	4
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	280	2,5	2,2	34,9	186	6
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	40	0
Сб.2008	283/364	Тефтели в томатном соусе	80	8	15	11,7	120	7
Сб.2008	349	Рагу овощное с цветной капустой	180	7,5	11,2	20	124	7
Сб.1996	431	Чай с молоком	200	0,2	0,1	15	60	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	525	22,75	33,75	73,205	509,2	14
2 Ужин								
к/к	к/к	Биойогурт	200	6	2	8,4	80	1
к/к	к/к	Печенье сахарное	30	4,5	9	26	89	1
		Итого за прием пищи:	230	10,5	11	34,4	169	2
		Итого за день	2185	70,85	74,25	284,01	1749,1	49,9
		Среднедневная сбалансированность		1	1	4		

Выполнение меню: 100%

12 день (3 до 7 лет)								
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	40	0
Сб.2008	189	Каша рисовая жидкая	205	5,2	8,4	28,8	212	1,6
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	430,00	12,56	17,80	69,13	497	2,6
2 завтрак								
к/к	к/к	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	2,5	2	3,8	60	0,9
к/к	к/к	Груша свежая	260	1	1	24	25	7
		Итого за прием пищи:	385	3,5	3	27,8	85	7,9
Обед								
к/к	к/к	Икра баклажанная /кабачковая пром.производства	60	2,1	6,5	8	94	3

Сб.2008	76	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200	3,2	5,6	12,1	112	11
Сб.2008	280	Рулет с луком и яйцом	70	17	13	9	234	3
Сб.2008	331	Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	188	0
Сб.2008	364	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	1
Сб.2008	402	Компот из кураги чернослива с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	104	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	790	33,7	32,8	128,1	927,4	18
Полдник								
Сб.2008	225	Пудинг из творога со сгущенным молоком	115	11	8	21	196	0
Сб.2008	442	Сок яблочный	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	315	11,5	8,1	30,9	239	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное 82,5%(порциями)	7	0,1	7,3	0,1	68	0
Сб.2008	40	Салат из квашенной капусты с растительным маслом (с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	100	1,6	5,1	7,7	83	15
Сб.1996	332	Рыба жареная в яйце	80	12	12	5	118	0
Сб.2008	125	Картофельное пюре с морковью	210	6	5,8	18,8	138,8	5,3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный "Столичный" обогащённый	50	2,9	0,47	22,2	94,5	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	670	25	23	87	581	20
2 Ужин								
к/к	к/к	Пастила	30	0,5	0	32	90	1
Сб.2008	435	Биокефир	200	6	2	8	62	2
		Итого за прием пищи:	250	8,6	3,4	30,3	191	2
		Итого за день		86	86,12	342,65	2319,1	50,79
		Среднедневная сбалансированность		1	1	4		

Выполнение меню: 101%

13 день (3 до 7)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	8	Бутерброд с икрой лососёвой	40	5,8	2	9,8	80	0
Сб.2008	184	Каша гречневая вязкая	200	5	9,4	35,8	200	1,7
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	2,7	2,2	13,6	85,5	1
		Итого за прием пищи:	445	13,55	17,75	59,21	403,5	2,7
2 завтрак								
к/к	к/к	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	2,5	2	3,8	60	0,9
Сб.1240 блю.	458	Виноград	230	0,4	0,4	12	54	5

		Итого за прием пищи:	355	2,9	2,4	15,8	114	5,9
Обед								
С6.2008	235,23	Салат из свежих огурцов,помидор,перца с раст.маслом	80	5	6	10	30	5
С6.2008	105	Суп куриный с вермишелью	200	6,9	6,43	12,56	102,3	8
С6.2008	312	Птица,тушенная в сметанном соусе	110	6,8	13,8	4,3	125	7
С6.2008	326	Рис припущенный	130	3,3	4,7	33,7	120	0,8
С6.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	10
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	780	27	31	125	667	31
Полдник								
к/к	к/к	Булочка сдобная	50	8	3,2	22,3	129	0
С6.2008	442	Сок яблочный (плодовый,ягодный, натуральный)	200	0,5	0,1	9,9	43	2
С6.2008	214	Омлет натуральный	50	5,3	8	9,5	104	0
		Итого за прием пищи:	300	13,8	11,3	41,7	276	2
Ужин								
С6.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
С6.2008	20	Салат из свежих/ соленых огурцов с растительным маслом(с 01.03. репчатый лук, заменяется на свежий зелёный)	70	1,4	2,5	1,3	33	3
С6.2008	299	Картофельная запеканка с мясом	200	9,5	15,9	3,1	217	0,8
С6.2008	366	Соус молочный	50	2,9	4,7	23,5	148	8
С6.2008	431	Чай с лимоном	208	0,3	0,1	15,2	62	3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	583	18,85	27,65	69,605	625,2	14,8
2 ужин								
С6.2008	435,0	Кефир, д. для детского питания 3,2% жир.	200	3	0,2	8	62	2
к/к	к/к	Конфеты помадные	30	3,6	2	2	89	0
		Итого за прием пищи:	230	6,6	2,2	10	151	2
		Итого за день	2693	83	93	321	2236	58
		Среднее суточное потребление сбалансированность		1	1	4		

Выполнение меню: 103%

14 день (3 до 7)								
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	С мг
				Б	Ж	У		
Завтрак								
С6.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
С6.2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	40	0
С6.2008	189	Каша геркулесовая жидкая	205	6,8	10	25,2	170	1,4
С6.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120	1
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриетами	30	2,4	0	18	87	0

к/к	к/к	Творожок детский	100	4,5	4,8	12,3	63	0
		Итого за прием пищи:	530	18,66	24,2	77,825	518	2,4
2 Завтрак								
к/к	к/к	Апельсин свежий	230	1	1	34	115	7
к/к	к/к	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,1	5,3	10,1	60	3
		Итого за прием пищи:	430	7,1	6,3	44,1	175	10
Обед								
т/к	435	Салат из свежих помидор и лука порея с раст маслом	60	1	5	3,6	50	3
Сб.2008	100/252	Щи из капусты свежей с картофелем и сметаной	210	5,9	4,1	20	141,3	8
Сб.2008	230	Рыба припущенная	40	12	3,9	2,5	94	1
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	120	5
Сб.2008	401	Компот из кураги с витамином "с"	200	0,6	0,1	31,7	104	10
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0
к/к	к/к	Батон обогащенный с микронутриентами	30	2,4	0	18	87	0
		Итого за прием пищи:	720	27,3	18,8	110,9	667,7	27
Полдник								
к/к	к/к	Мороженое(март-октябрь)	70	5,3	8,8	12	104	0
Сб.2008	479	Булочка творожная	60	1,5	0,5	10,3	52,4	0
Сб.2008	442	Сок яблочный (плодовый,ягодный, натуральный)	200	0,5	0,1	9,9	43	2
		Итого за прием пищи:	330	7,3	9,4	32,2	95,4	2
Ужин								
Сб.2008	13	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,005	38	0
Сб.2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	40	0
Сб.2008	272	Котлета мясная	80	15	11	15	153	0
Сб.2008	338	Овощи в молочн соусе	200	14	10	22	102	11
Сб.1996	431	Чай с молоком	180	0,3	0,1	15,2	62	3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	2,3	0,3	8,5	40,2	0
		Итого за прием пищи:	525	46	24,1	78,7	484,2	11
2 Ужин								
к/к	к/к	Шоколад молочный	25	1,8	1,6	48,6	205	0
		Молоко питьевое, стерилизованное, бифидобакт.2,5%жир.	200	6	2	8,4	80	1
		Итого за прием пищи:	225	4,3	3,5	52,4	265	0,9
		Итого за день	2760	100,96	86,6	396,125	2205,3	56,3
		Среднедневная сбалансированность		1	1	4		

Выполнение меню: 102%

* запрещается приготовление салатов из свежих овощей в период с 01.03

*зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная используются только после термической обработки

Ведомость контроля за рационом питания за 14 дней

Категория питающихся: Дошкольники

№ п/п	Наименование группы пищевой	Норма продукта (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека														В среднем за период		Отклонение от нормы		
			1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	11день	12день	13день	14день			%		абс.
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	52	55	45	57	47	45	55	45	47	47	45	45	65	65	715	51	2,1	102	1,1
2	Хлеб пшеничный	90	75	68	100	70	95	100	118	106	81	92	75	76	152	82	1290	92	2,4	102,4	2,1
3	Мука пшеничная	25	2	55	25	55	48	6	1	4	40	22	55	1	6	40	360	26	3	103	1
4	Картофель	240	180	243	292	271	246	311	241	262	244	242	258	185	231	251	3457	247	3	103	7
	Картофель		180	243	292	271	246	311	241	262	244	242	258	185	231	251					
5	Овощи свежие, зелень	300	263	247	310	357	466	453	201	271	260	310	343	338	199	263	4281	306	2	102	6
6	Фрукты (плоды) свежие	260	338	269	244	313	202	210	268	240	199	257	255	485	216	220	3716	265	2	102	5
7	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15		20			20	30		20	30		20	20	20	20	200	14	-5	95	-1
8	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	207	2807	201	0	100	1
9	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	30		120				145					15		145		425	30	1	101	0
10	Рыба-филе	42	0	45	68	49	30	43	63	48	75	44	45	43	8	40	601	43	2	102	1
11	Колбасные изделия	10		27			15	50		50							142	10	1	101	0
	Сосиски			29			15	50		51											
12	Молоко, кисломолочные продукты	550	473	553	549	612	545	397	508	615	566	590	589	595	483	654	7729	552	0	100	2
13	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	99		99			93	100	100		85		80		63	719	51	3	103	1
14	Сыр	10	11	11		11	20	5		6	11	11	22	11		22	141	10	1	101	0
15	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	8	5	6	14	14	9	9	4	20	16	3	15	11	5	139	10	-1	99	0
16	Масло сливочное	35	78	33	33	35	45	26	23	37	37	26	31	36	34	33	507	36	3	103	1

17	Масло растительное	10	7	10	13	11	9	15	7	12	8	10	9	13	13	7	144	10	3	103	0
18	Яйцо диетическое	1	1		1	1	1	2	1	1,85	1	1	1	1	1		13,85	1	-1	99	0
19	Сахар	55	55	70	54	57	49	66	49	67	66	50	55	50	55	52	795	57	3	103	2
20	Кондитерские изделия	25	0	30	31	30	32	45	36	10	0	31	30	30	25	25	355	25	1	101	0
21	Чай	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,28	0	0	100	0
22	Какао	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4	7,9	0	0	100	0
	Кофейный напиток обогатенный ДП		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		2,1	0	3,0		0
	Какао-напиток обогатенный ДП			0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	2,1	0	3,0		0
23	Дрожжи хлебопекарные	0,4		1		1	1				1		1			0,8	5,8	0	4	104	0
24	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5	0	100	0
25	Прочее				2				10			2					1,0				1
	Крахмал картофельный				2				10			2									
26	Мясо бескостное, субпродукты	100	106	0	114	182	131	0	116	100	110	90	100	100	120	106	1375	98	-2	98	-2
27	1	2																			
28	Крупа, бобовые, макаронные изделия	45	63	75	61	65	62	15	15	70	55	27	15	67	55	16	661	47	5	105	2
29	Специи	1	1	0	1	1	0	1	2	1	1	1	1	2	1	1	14	1	0	100	0
	Лавровый лист		1	1	1	1	1	1	1												
	Ванилин			1			1		1					2							

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя организации

ознакомления а также проведенной корректировки в соответствии с _____