

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16								
ЗАВТРАК 1	омлет натуральн.	80	9,2	12,5	3,1	164	0,3	18
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,8	14,9	109	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп овощной на кур.бул.	250	5,7	4,3	10,9	105	3,9	17
	гуляш из куриный	70	13,8	16,4	3,1	215	1,6	5
	макароны отварные	150	5,2	3,8	33,9	191	0	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,5	8	19,5	173	0,6	
	булочно/кондитерское изделие	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с сахаром	200	12	3,6	13	49,28	6	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	73,62	74,89	258,55	1859,07	32,55	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 17								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейн.напиток с молоком	200	3,3	3,5	15,8	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп полевой на м/к бул. со сметан.(240/10)	250	5,7	8,1	14,6	158	4,3	9
	капуста тушеная с мясом	200	10,8	12,2	9	191	28,7	13
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0	0	9,7	39	0	
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	кисель на фрукт.соке	200	0,2	0	19	77	0,4	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	62,58	67,4	167,88	1580,51	46,6	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 18								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	2,9	7,3	10,6	123	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,8	108	0,6	
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп харчо на кур.бул.	250	5,8	11,4	14	182	4,2	26
	рагу из курицы	200	16,5	22,3	24	363	12,9	4
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,3	8,2	21,4	182	0,6	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	51,26	76,62	230,52	1819,31	37,89	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 19								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,4	15,8	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	щи на м/к.бул. со сметаной (240/10)	250	5	9,5	8,6	145	8	3
	плов мясной	200	10,6	15,5	33,6	317	1,3	16
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,2	0,1	15,9	66	13,8	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	1,98	0,23	27,26	116,35	0	18
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	58,03	67,74	196,26	1674,46	36,06	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 20								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	3,3	6,7	12,2	125	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,7	3,8	15	110	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	свекольник на м/к бул. со сметан.(240/10)	250	2,87	2,9	20,98	123,1	24,93	7
	запеканка макаронная с	200	15,3	12,5	35,1	313	0,4	22
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	46,19	57,19	240,87	1693,46	46,08	
Итого за весь период		33890	1235,445	1512,28	4277,94	33263,14	733,53	
Среднее значение за период		1694,5	61,772	75,614	213,897	1663,157		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5%	5%	5%			

Примерное циклическое (двадцатидневное) меню МБДОУ «Детский сад №303» г.о. Самара составлено в соответствии со сборниками рецептур для детского питания, указанных в технологических картах, а именно:

- Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста (сборник нормативных и методических документов) часть №2 «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Составители: Л.С.Коровка, И.И.Добросердова, Л.П.Мошенцова, А.Я.Перевалов, В.Г.Новоселов, В.Н.Белая, Л.А.Наумова, С.Ю.Шардаков. Изд-во- Пермь, 2003год.
- Сборник технологических нормативов, под редакцией Ф.Л.Марчука. Изд-во «Хлебпродинформ» Москва, 1996 год
- Организация детского питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические материалы и рекомендации./Савельева Н.Ю. Ростов н/Д: «Феникс», 2005 год
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2007. – 628 с. УДК 641.51. ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.