

Таблица 1

**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 3

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Таблица 1

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1-3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800	2350	2720
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900	1100	1200
фосфор (мг/сут)	700	800	1100	1200
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600	1100	1200
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель



*[Handwritten signature]*  
подпись

О.В. Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	9,41	16,42	1,81	192,74	0,16	229
	Икра кабачковая	50	0,65	2,45	2,5	34,5	3,9	120
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0	117
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	609
Завтрак2								
	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	118
Обед								
	Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	136
	Голубцы ленивые	150	12,78	11,49	8,06	191,61	18,79	315
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	16,78	2
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,77	6,3	20,92	179,16	5,63	163
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Бутерброды с сыром	25	2,58	3,79	8,24	77,79	0,04	3
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
Итого за 1 день.		1738	55,24	60,9	232,12	1732,98	73,71	

УТВЕРЖАЮ  
Руководитель учреждения



*(Handwritten signature)*  
подпись

О.В.Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,22	5,7	16,62	139,64	0,82	101
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0	117
Завтрак2								
	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	535
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	5,94	152
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	3,51	247,48	1,08	373
	каша пшеничная рассыпчатая	200	9,05	8,26	53,09	322,72	0	№ 129
	Салат из капусты белокачанной	60	1,25	6,09	5,6	81,48	15,59	1
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Ужин								
	Залеканка манная	100	2,95	0,91	20,47	104,83	0	282
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Итого за 2 день.		1830	56,89	54,29	244,15	1704,5	37,46	

УТВЕРЖДЕНО  
Руководитель учреждения



О.В.Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная-пшеничная жидкая	100	3,7	3,74	18,25	121,5	0,67	270
	Бутерброды с маслом	25	1,48	4,68	9,31	85,38	0	1
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
Обед								
	Суп картофельный с клецками	250	4,55	5,92	17,51	135,95	6,04	91
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	21,11	4,73	10,47	170,12	13,16	№ 35
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,37	10,15	6,02	119,81	21,2	6
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Ужин								
	Оладьи	120	9,7	8,9	54,1	336,08	0,89	432
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	100	1,98	4,93	6,64	79,13	0,33	446
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Итого за 3 день.		1586	54,31	46,93	220,04	1524,55	57,59	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель

О. В. Коваленко

О. В. Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	100	3,59	4,71	14,43	113,69	0,77	272
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0	117
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	535
Обед								
	Суп-лапша домашняя	250	5,19	6,78	16,04	141,05	2,33	94
	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,54	8,91	412
	Икра свекольная	50	1,19	3,55	5,2	57,5	3,95	124
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Ужин								
	Омлет с сыром	85	9,69	16,24	1,5	191,57	0,17	230
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Икра кабачковая	50	0,65	2,45	2,5	34,5	3,9	120
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Масло(порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	6
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0	117
Итого за 4 день.		1741	53,91	61,56	179,59	1494,43	34,09	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель



*[Handwritten signature]*  
подпись

О.В.Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Масло(порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	180	3,98	3,33	17,5	116,31	5,35	149
	Жаркое по-домашнему	130	9,4	7,45	0	151,43	0	292
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91	5,88	82
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
Ужин								
	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	100	1,98	4,93	6,64	79,13	0,33	446
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Итого за 5 день.		1620	54,96	58,45	199,9	1609,73	29,64	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель



*[Handwritten signature]*

О. В. Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Масло(порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	180	3,98	3,33	17,5	116,31	5,35	149
	Жаркое по-домашнему	130	9,4	7,45	0	151,43	0	292
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91	5,88	82
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
Ужин								
	Залежанка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	100	1,98	4,93	6,64	79,13	0,33	446
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Итого за 5 день.		1620	54,96	58,45	199,9	1609,73	29,64	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О.В. Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,06	5,39	17,8	138,94	0,82	100
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	12	1,66	2,88	2,55	43,17	0,04	97
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,99	5,2	10,61	98,19	8,63	63)
	Запеканка картофельная с печенью	150	11,87	7,21	19,86	208,9	8,95	164
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	3,75	39
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1,73	0,1	30,46	131,12	0,19	531
Ужин								
	Котлеты картофельные с маслом	150	4,67	9,22	22,48	219	21,4	150
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,09	3,01	108,51	18,73	17
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Итого за 6 день.		1858	52,64	54,67	255,24	1776,49	75,61	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О. В. Коваленко  
руководитель подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	100	3,7	3,74	18,25	121,5	0,67	270
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	12	1,66	2,88	2,55	43,17	0,04	97
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
	Бананы свежие	105	1,58	0,52	22,05	100,8	10,5	386
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	180	5,11	4,95	15,85	122,2	5,39	87
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	13,81	2,25	9,58	115,23	0,24	351
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,61	4,42	434
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом	150	8,33	8,56	14,38	176,38	7,14	301
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	16,78	2
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Масло(порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	6
Итого за 8 день.		1793	56,55	52,6	214,27	1573,23	54,28	

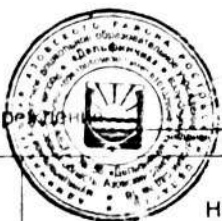
УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О.В.Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,92	8,21	36,92	245,15	0	250
	Бутерброды с маслом	25	1,48	4,68	9,31	85,38	0	1
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Обед								
	Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	7,41	136
	Плов из отварной говядины	120	9,07	8,93	23,61	211,2	0,19	375
	Салат из капусты белокачанной и свеклы (1-й вариант)	100	2,31	7,08	9,33	110,19	36,57	7
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
Ужин								
	Вареники ленивые (отварные)	150	20,52	18,19	21,12	335,32	0,27	244
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0	117
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
Итого за 9 день.		1612	56,37	57,77	234,22	1697,52	59,87	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О. В. Коваленко  
директор филиала питания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	205	9,21	10,44	38,44	285,07	2,11	182
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
	кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Обед								
	Суп картофельный	200	3,51	3,93	16,34	115,81	10,94	83
	Курица отварная	110	14,57	11,06	1,58	175,79	0,93	317
	Макароньы отварные(гарнир)	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
	Салат из капусты белокачанной и свеклы (1-й вариант)	100	2,31	7,08	9,33	110,19	36,57	7
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Ужин								
	рагу овощное	200	4,39	6,69	21,51	165,32	21,94	№ 75
	какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
Итого за 10 день		1992	60,53	52,45	260,94	1773,19	86,39	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О.В.Коваленко  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	205	9,21	10,44	38,44	285,07	2,11	182
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Печенье	19	1,42	1,86	14,14	79,23	0	
Завтрак2								
	Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	49,35	10,5	386
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Обед								
	Суп картофельный	200	3,51	3,93	16,34	115,81	10,94	83
	Курица отварная	110	14,57	11,06	1,58	175,79	0,93	317
	Макароны отварные(гарнир)	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
	Салат из капусты белокачанной и свеклы (1-й вариант)	100	2,31	7,08	9,33	110,19	36,57	7
	Хлеб пшеничный	76	5,78	0,61	37,39	178,6	0	114
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	90,29	0,8	394
Ужин								
	рагу овощное	200	4,39	6,69	21,51	165,32	21,94	№ 75
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	1,17	508
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,7	81,78	0	115
Итого за 10 день.		1992	60,53	52,45	260,94	1773,19	86,39	