

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руленко



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 1 день

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № _____

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Сыр (порциями)	12	2,8	3,6	0	43,7	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	375	13,1	19,1	47,9	414,1	1,1		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147	2004
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Рагу из овощей	100	2	4,7	10,7	92	10	224	2004
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	516	17,2	19,1	65,7	459,6	48,7		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	180	0,9	0	19,1	158,4	0	707	2004
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	3,1	3,6	36	252,9	0		
Ужин								
Тертые рыбные с соусом	60/40	8	7,1	13,9	140,4	1,2	394	2004
Рис с овощами	100	2,3	5	21,9	145,5	1,5	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	11,9	12,7	56,6	380,5	2,7		
Всего за день:	1496	45,3	54,5	206,2	1507,1	52,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Теркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	8,8	13	44,1	331,9	0,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	4,4	4,5	11,1	105,5	4,8	110	2004
Суфле рыбное	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	400	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (груша) с витамином С	150	0,2	0	13,7	51,8	0,6	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	561	25,4	20,8	65,3	466,1	15,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	200	6,9	7,6	43,5	257,2	1,3		
Ужин								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366	2004
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	405	17,1	10,3	60,5	391,3	10,3		
Всего за день:	1529	58,2	51,7	213,4	1446,5	27,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	33	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	9,7	13	50,9	359,2	1		
Обед								
Суп картофельный рыбный	150/20	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Фрикадельки из мяса птицы	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	452	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	526	16,7	14,1	83,5	518,5	14,5		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Пирожок с курагой	50	3,4	2,4	30,6	169	1,4		ТТК
Итого за прием пищи:	200	10,2	11	38,5	296,2	2,2		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	11	10,8	40,8	305,9	23		
Всего за день:	1489	47,6	48,9	213,7	1479,8	40,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	3,2	17,6	116,2	0,4	40	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	8,9	12,6	43,1	323,2	0,9		
Обед								
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	4,1	4,7	12,7	87,8	5,2	133	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	496	20,9	20,3	65,8	486,6	6		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,1	118,5	1,3	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	2	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	200	7,7	5,8	52,6	299,4	1,3		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	619	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13	59,3	2,6		
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,4	63,8	382,8	5,7		
Всего за день:	1489	53,4	46,1	225,3	1492	13,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Омлет натуральный	60	4,8	6,3	1,2	81,7	0,1	43	2010
Итого за прием пищи:	423	11,5	15,8	49,7	387,1	0,5		
Обед								
Свекольник со сметаной	150	1	2	10	80,6	4	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486	2004
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,8	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	501	17	20,3	71	403,4	15,8		
Подник								
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	6,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,4	11,9	26	202,4	1,3		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	493	13,1	10,3	62,3	395	22,9		
Всего за день:	1622	49	58,3	209	1387,9	40,5		

Неделя вторая | день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,5	16,3	47,1	375,5	1		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	150/10	4	4,6	15,4	104	4,1	132	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,1	5,4	5,7	113	1,5	374	2004
Рис отварной	70	1,7	2,5	18,1	101,6	0	511	2004
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	531	18,4	12,9	83,2	489,4	9,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,1	8,1	36,3	236,7	1,3		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	405	17,1	10,3	60,5	391,3	10,4		
Всего за день:	1504	53,1	47,6	227,1	1492,9	22,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	8,7	12,6	47,3	330,5	0,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	2004
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	576	2004
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,8	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	23,3	23,6	76,7	557,3	20,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	8,7	11,1	39,8	299	1,3		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	483	11,9	10	57,2	368,8	22,9		
Всего за день:	1577	52,6	57,3	221	1555,6	45,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	3,2	17,6	116,2	0,4	40	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,7	13,5	47,8	353,6	1		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	150/10	7,1	5,2	12,7	105,8	5,2	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	486	20,5	16,9	73,1	484,6	39,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010
Пирожок с курагой	50	3,4	2,4	30,6	169	1,4		ТТК
Итого за прием пищи:	200	7,5	6,2	46,8	287,5	2,5		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	11	10,8	40,8	305,9	23		
Всего за день:	1449	49,7	47,4	208,5	1431,6	65,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Омлет натуральный	60	4,8	6,3	1,2	81,7	0,1	43	2010
Итого за прием пищи:	423	10,8	15,5	41,5	349	0,5		
Обед								
Свекольник со сметаной	150	1	2	10	80,6	4	114	2004
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,9	24	301,1	8	57	2010
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (груша) с витамином С	150	0,2	0	13,7	51,8	0,6	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	556	14,2	12,3	65,3	500,9	17,6		
Полдник								
Молоко кипяченое	180	5,3	6	8,6	110,5	1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	6,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,5	12,1	27,4	206,5	1		
Ужин								
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	90	5,3	3,6	25,6	167,4	0	508	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Итого за прием пищи:	405	16,5	16,9	58,9	447,8	2,1		
Всего за день:	1589	49	56,8	193,1	1504,2	21,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,7	4,1	15	118,5	0,8	14	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Сыр (порциями)	12	2,8	3,6	0	43,7	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	367	12,1	11,4	43	329,4	1,4		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	3,4	6,2	60,8	7,2	124	2004
Пудинг рыбный запеченный	60	11	9,6	5,8	148,7	0,5	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	595	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	561	18,1	19,1	79,4	520,3	20,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	200	6,9	7,6	43,5	257,2	1,3		
Ужин								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	405	15,8	7,4	56,1	353,2	13		
Всего за день:	1533	52,9	45,5	222	1460,1	35,9		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,5	16,3	47,1	375,5	1		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147	2004
Терфели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	21,1	19,8	76,6	519,8	6,6		
Подник								
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,4	9,4	24,1	200,9	1,3		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	619	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	405	15,8	7,4	60,5	370,5	13,1		
Всего за день:	1509	54,8	52,9	208,3	1466,7	22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	6,7	9,5	48,5	305,4	0,4		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт к/о
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	20,4	17,5	74	493,6	15,1		
Полдник								
Молоко кипяченое	180	5,3	5,9	8,6	110,6	1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,5	9	27,4	206,6	1		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	420	12,3	13	57,4	392,2	10,2		
Всего за день:	1524	46,9	49	207,3	1397,8	26,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,8	2,6	20,8	122,2	0,4	37	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	8,5	12,1	48,8	342,3	0,9		
Обед								
Пи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	4,4	3,9	6,2	60,8	7,2	124	2004
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	120/50	17,5	17,5	27	312,4	1,6	64	2010
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	24,5	21,8	77,7	547,1	16,8		
Полдник								
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	200	6	2,8	34	183,9	0		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	220	11,6	10,9	26,4	331,2	8,8	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	420	13,2	11,5	47,2	425,8	8,8		
Всего за день:	1519	52,2	48,2	207,7	1499,1	26,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,5	13,5	52	360,9	1		
Обед								
Суп картофельный рыбный	150/20	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Плов из птицы	120	10,8	5,1	21,6	175,3	1,3	492	2004
Огулец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	491	16,8	7,5	66,1	382,5	41,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	200	6,6	6,6	53,7	287	1,1		
Ужин								
Омлет натуральный	130	10,3	13,6	2,6	177,1	0,4	43	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2	2017
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	458	16	19,2	35,6	386,4	14,9		
Всего за день:	1512	49,9	46,8	207,4	1416,8	58,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	8,6	12,2	44,9	326,8	0,9		
Обед								
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	1	2	10	80,6	4	114	2004
Супле из говядины	50	11,3	10,8	1,6	149,1	0	477	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	476	18,5	15,8	72,7	505,7	5,1		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	10,1	12,7	41,8	328,5	1,3		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13	59,3	2,6		
Итого за прием пищи:	470	11,8	9,8	56,2	360,9	11,2		
Всего за день:	1509	49	50,5	215,6	1521,9	18,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	763,6	761,5	3 185,6	22 060,0	518
Среднее значение за период	50,9	50,8	212,4	1470,7	35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3	371	523	250	427
-----	-----	-----	-----	-----

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)

6. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапишиной В.Т.

7. Питание детей в дошкольных организациях ДО (методические рекомендации) часть 2 2017г
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

8. Сборник технических нормативов.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред. Варфоломеевой В.Д.

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под.редакт. В.Т.Лапишиной
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г