

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руленко



Меню для питания детей 3 - 7 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	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)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	403	13,4	19	51,3	428,1	1,2		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Рату из овощей	150	3	7,1	16,1	138	15	224	2004
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	630	19,9	22,6	80	546,7	55,1		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707	2004
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	5,3	7,2	54,9	277	0		
Ужин								
Тфтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394	2004
Рис с овощами	110	2,5	5,5	24,1	160	1,7	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	455	16,3	16,4	68,2	470,3	3,4		
Всего за день:	1738	54,9	65,2	254,4	1722,1	59,7		

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 "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	1	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0		2017
Итого за прием пищи:	405	10,3	15,5	52,5	393,7	1		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110	2004
Суфле рыбное	90	15,3	7,4	7	145,8	0,6	400	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец свежий	20	0,1	0	0,4	2,2	1,4	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	45	3	0,5	21	78,3	0,4		ТУ
Итого за прием пищи:	665	25,4	20,8	78,4	535,7	19,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,3	9,2	45,5	286,7	1,4		
Ужин								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус молочный (столовый)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	480	27,4	17	72,3	525,5	10,4		
Всего за день:	1800	71,4	62,5	248,7	1741,6	32,6		

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	180	4,3	3,2	24,8	146,2	0,5	33	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	415	13,3	18,3	59,7	456,6	1,2		
Обед								
Суп картофельный рыбный	200/25	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133	2004
Фрикадельки из мяса птицы	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	452	2013
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	655	19,8	16	105,9	635,7	18,3		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Пирожок с курагой	50	3,4	2,4	30,6	169	1,4		ТТК
Итого за прием пищи:	250	9,3	9	40,2	291,8	2,5		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	250	11,8	12,8	25	264,1	28,7	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7		
Всего за день:	1780	57	57	256,7	1769	50,7		

4 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 гречневая вязкая	180	5,5	3,8	21,1	139,4	0,5	40	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	11	15	51,7	385,8	1		
Обед								
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	5,4	7	16,9	117	6,9	133	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Макаронные изделия отварные	110	4,4	3,2	28,5	161	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	24,3	23,8	84,3	588,2	7,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	250	9	9	58,1	338,9	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13	59,3	2,6		
Итого за прием пищи:	475	20,1	9,2	74,1	456,8	6,4		
Всего за день:	1725	64,4	57	268,2	1769,7	16,5		

5 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 жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,8	0,5	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Омлет натуральный	60	4,8	6,3	1,2	81,7	0,1	43	2010
Итого за прием пищи:	465	13,1	18,2	60	455,5	0,6		
Обед								
Свекольник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	486	2004
Огурец свежий	20	0,1	0	0,4	2,2	1,4	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	21,3	26,2	84,5	535,3	20,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	12,6	45,5	310,2	1,4		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	528	13,6	11,4	69,2	436,8	25		
Всего за день:	1858	58,1	68,4	259,2	1737,8	47,7		

Неделя вторая 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	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	11,7	19,1	53	429,4	1,1		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,1	5,4	5,7	113	1,5	374	2004
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511	2004
Огурец свежий	20	0,1	0	0,4	2,2	1,4	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	655	20,1	15	103,8	598,1	12		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	9,7	12,2	55,3	347	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,6	239,9	0,4	362	2004
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	455	22,2	13	76	496	10,5		
Всего за день:	1760	63,7	59,3	288,1	1870,5	25		

2 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 пшенная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	405	12,9	10,8	59,2	378	1,1		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,9	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	2004
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	0,4	3,8	1,3	40	2		ТТК
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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	24,8	28,8	85,1	632,6	18,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	250	10,1	12,7	41,8	328,5	1,4		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	528	13,6	11,4	69,2	436,8	25		
Всего за день:	1798	61,4	63,7	255,3	1775,9	46,3		

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	180	5,5	3,8	21,1	139,4	0,5	40	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	12,3	15,9	56,5	416,2	1,1		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	200/10	8,4	6,6	16,9	135	6,9	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	175,6	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	24,4	19,8	94,2	600,8	41		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Пирожок с куратой	50	3,4	2,4	30,6	169	1,4		ТТК
Итого за прием пищи:	250	8,8	7,4	52,2	327	2,8		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	250	11,8	12,8	25	264,1	28,7	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7		
Всего за день:	1715	60,1	57	253,8	1728,9	73,6		

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	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Омлет натуральный	70	5,6	7,4	1,4	95,3	0,1	43	2010
Итого за прием пищи:	465	13	11,6	50,2	357,2	0,6		
Обед								
Свекольник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,8	24	301	10,6	57	2010
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	620	15,3	13	73	544,9	22,7		
Полдник								
Молоко кипяченное	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,8	47,1	314,8	1,1		
Ужин								
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	120	7	5,8	37,1	223,2	0	508	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Огурец свежий	15	0,1	0	0,4	1,7	1,1	576	2004
Итого за прием пищи:	450	19,3	19,5	78,2	542,9	2,1		
Всего за день:	1785	57,8	57	248,5	1759,8	26,5		

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	180	5,6	4,9	18	142,2	0,9	14	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,8	15,5	78,6	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	400	12,9	11,7	48,6	358,9	1,5		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	124	2004
Пудинг рыбный запеченный	90	16,5	14,4	8,6	223	0,6	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	595	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огулец свежий	20	0,1	0	0,4	2,2	1,4	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	715	25,3	26,1	98,3	681	25,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,3	9,2	45,5	286,7	1,4		
Ужин								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	475	25,5	13,3	69,8	487,5	13,7		
Всего за день:	1840	72	60,3	262,2	1814,1	42,3		

Нелегя третья 1 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	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	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	0	ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	403	13,6	20	50,3	434,3	1,2		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	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	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	630	24,4	22,1	94	614,4	8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	13,6	41,7	307,2	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	450	20,4	9,4	73,3	457,6	13,8		
Всего за день:	1733	68,5	65,1	259,3	1813,5	24,4		

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 жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,7	0,5	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	8,2	11,9	58,3	370,9	0,5		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт к/о
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец свежий	20	0,1	0	0,4	2,2	1,4	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	630	22	19,9	86,3	560,6	19,1		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,8	47,1	314,9	1,1		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	100	0,4	0,4	9,7	47	10		
Итого за прием пищи:	465	14,3	14,3	70,4	463,9	10,2		
Всего за день:	1750	54,7	58,9	262,1	1710,3	30,9		

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	180	4,5	3,1	25	146,6	0,5	37	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	9,8	14,4	57,7	403,3	1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124	2004
"Ежики" мясные со сметанным соусом	150/50	20,6	20,6	31,8	367,5	1,9	64	2010
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	576	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	660	28,7	26,1	94,4	676,3	21,3		
Полдник								
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	250	6	2,8	36,5	195,7	0		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	31	376,3	13,3	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Итого за прием пищи:	465	15,7	13,3	59	507,4	13,3		
Всего за день:	1780	60,2	56,6	247,6	1782,7	35,6		

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	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	12,1	15,9	61,5	425	1,1		
Обед								
Суп картофельный рыбный	200/25	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133	2004
Плов из птицы	200	18	8,5	37,5	292,1	2,1	492	2004
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	0,4	3,8	1,3	40	2		ТТК
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	660	25,7	15,4	91,3	578,8	45		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	7,9	7,8	59,1	326,5	1,4		
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	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	463	16,4	19,3	38,2	399,5	14,9		
Всего за день:	1778	62,1	58,4	250,1	1729,8	62,4		

5 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 пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	10,1	14,5	53,5	387,5	1		
Обед								
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,4	2,7	13,3	95,6	5,3	114	2004
Суфле из говядины	70	15,8	15,1	2,2	208,7	0	477	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	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	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	25,5	22	90,9	650,4	6,4		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	250	10,1	12,7	41,8	328,5	1,4		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13	59,3	2,6		
Итого за прием пищи:	510	13,2	11,1	65,6	415,8	13,3		
Всего за день:	1765	58,9	60,3	251,8	1782,2	22,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	925,2	906,4	3 866,0	26 507,9	596,3
Среднее значение за период	61,7	60,4	257,7	1767,2	40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	412	637	250	475
---------	-----	-----	-----	-----

Нормативная документация:

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

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапиной В.Т.

3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
6. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13)

7. Питание детей в дошкольных организациях ЮО (методические рекомендации) часть 2 2017г

8. Сборник технических нормативов.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпрдинформ", Москва 2002г, под.редакт. В.Т.Лапиной