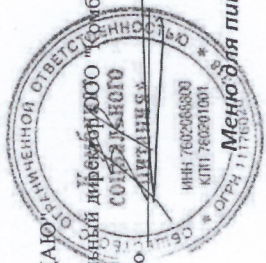


7K



"УТВЕРЖДАЮ"
Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"
В.Е. Руденко

Заведующий МДОУ Детский сад №

Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 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 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
Рагу из овощей	150	3	7,1	16,1	138	15	224	2004
Помидор свежий	25	0,2	0,1	0,9	5,8	6,3	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	22,7	79,9	546,5	55,2		
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								
Тефтели 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	65,3	254,3	1721,9	59,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	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		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	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	0,2	0	0,6	4	1,8	576	2004
Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0,4		ТУ
Итого за прием пищи:	665	25,4	20,8	83,1	551,4	20,5		
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 (сладкий)	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	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	510	27,5	17,1	75,3	539,6	13,4		
Всего за день:	1830	71,5	62,6	256,4	1771,4	36,3		

3 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 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	225	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
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	635	20,4	17,8	97,5	596,9	11,1		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Выпечное изделие	50	3,4	2,4	30	169	1,4		ТТК
Итого за прием пищи:	250	9,3	9	39,6	291,8	1,1		
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:	1760	57,6	58,8	248	1730,2	42,1		

4 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 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		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
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином С	150	0,9	0	24	95	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	25	23,8	94,9	632,7	7,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Выпечное изделие	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 низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	475	20,1	9,3	69,4	441,3	16,8		
Всего за день:	1725	65,1	57,1	274,1	1798,7	26,9		

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 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		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	0,2	0	0,6	4	1,8	576	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	20,7	26,3	85,8	539,5	32,5		
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	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	545	13,5	11,2	70,4	437,8	17,2		
Всего за день:	1875	57,4	68,3	261,7	1743	51,7		

Неделя вторая 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
Слоба "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								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	5,3	14,8	96	6,4	110	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
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	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:	620	17,9	14,8	92	529,1	14,6		
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 низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	485	22,3	13,1	74,6	492,8	13,5		
Всего за день:	1755	61,6	59,2	274,9	1798,3	30,6		

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 пшениная 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									
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132		2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431		2004
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5		2010
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2			ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0			ТУ
Итого за прием пищи:	620	27,1	27,1	91,1	670,1	29,3			
Полдник									
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103		2010
Выпечное изделие	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767		2004
Итого за прием пищи:	250	10,1	10,8	36,9	291,6	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
Огурец свежий	35	0,4	0	1	7	3,2	576		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
Итого за прием пищи:	450	13,4	10,8	58	383,7	13,9			
Всего за день:	1725	63,5	59,5	245,2	1723,4	45,7			

3 день

3 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 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
Выпечное изделие	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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	455	13,8	13,5	48,4	371,8	28,7		
Всего за день:	1710	59,3	56,6	251,3	1715,8	73,6		

4 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	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
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	620	15,2	13	81,7	551	22,7		
Полдник								
Молоко кипяченое	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"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	120	7	4,8	34,1	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
Итого за прием пищи:	455	19,7	20,4	76,7	569,2	1		
Всего за день:	1790	58,1	57,8	255,7	1792,2	25,4		

5 день

Удобрения

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг		№ рецептур	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	197	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017	
Итого за прием пищи:	400	12,5	11,6	46	345,8	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	
Огурец свежий	20	0,2	0	0,6	4	1,8	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:	685	26,2	26,1	89,9	649,5	23,3			
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	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5			
Итого за прием пищи:	505	25,6	13,3	73,5	501,6	10,2			
Всего за день:	1840	72,6	60,2	254,9	1783,6	36,4			

Неделя третья 1 день

подсчета гретых и день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг		№ рецептуры	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
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	13,6	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 смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2			ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0			ТУ
Итого за прием пищи:	630	24,4	22,2	105,4	660,8	20,1			
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 низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0		96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0			ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13			
Итого за прием пищи:	475	20,1	9,3	69,4	441,3	16,8			
Всего за день:	1758	68,2	65,1	266,8	1843,6	39,5			

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		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		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	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	495	14,4	14,4	73,4	478	13,2		
Всего за день:	1780	54,8	59	265,1	1724,4	33,9		

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,5	3,1	25	146,6	0,5	37
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197
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
Итого за прием пищи:	405	9,8	14,4	57,7	403,3	1	2017
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	150/50	20,6	20,6	31,8	367,5	1,9	64
Помидор свежий	25	0,2	0	1	6	6,2	576
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631
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
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108
Итого за прием пищи:	250	6	2,8	36,5	195,7	0	2010
Ужин							
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3	57
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,9	1,1	20	101,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	470	16,1	13,4	60,5	520,1	13,3	
Всего за день:	1785	60,6	56,7	249	1795,4	35,6	

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	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	2017
Итого за прием пищи:	405	12,1	15,9	61,5	425	1,1	
Обед							
Суп картофельный рыбный	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	2004
Плов из птицы	200	18	8,5	37,5	292,1	2,1	492
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
Итого за прием пищи:	655	26,1	13,4	92,5	575,9	45	
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	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
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,9	35,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5	
Итого за прием пищи:	460	17	19,4	42,9	419,7	7,1	
Всего за день:	1770	63,1	56,5	256	1747,1	54,6	

5 день

З 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	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
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	25,1	22	89,7	615,3	6,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Выпечное изделие	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	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	540	13,2	11,2	67,1	424,7	23,7		
Всего за день:	1795	58,5	60,4	252,1	1756	32,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	926,8	903,1	3 865,3	26 445,0	624,7
Среднее значение за период	61,8	60,2	257,7	1763,0	42
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	631	250	482
---------	-----	-----	-----	-----

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. Лапшиной 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 ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
8. Сборник технических нормативов.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
- питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В.Т.Лапшиной