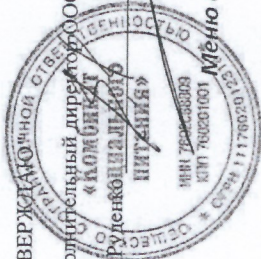


7К

"УТВЕРЖДАЮ" Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко



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

Неделя первая 1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	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, выработанные 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								
Тефтели 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	52,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	С, мг				
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	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	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	2004
Суфле рыбное	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	2004
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	2004
Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	561	25,4	20,8	69,8	480	15,6	
Полдник							
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	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	2004
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	8,7	35,1	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	
Итого за прием пищи:	435	17,2	10,4	63,5	405,4	13,3	
Всего за день:	1559	58,3	51,8	220,9	1474,5	31,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	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	2017
Итого за прием пищи:	363	9,7	13	50,9	359,2	1	
Обед							
Суп картофельный рыбный	170	3	1,9	12,3	78,5	5,9	2004
Фрикадельки из мяса птицы	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	2004
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	2010
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	526	17	15,1	79,6	486,3	8,2	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	2010
Выпечное изделие	50	3,4	2,4	30	169	1,4	ТТК
Итого за прием пищи:	200	7,8	7,4	37,2	261,1	2,2	
Ужин							
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	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	45,5	46,3	208,5	1412,5	34,4	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	3,2	17,6	116,2	0,4	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	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	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	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	2002
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	2010
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином С	150	0,9	0	24	95	0,1	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	496	21,6	20,3	76,4	531,1	6	
Полдник							
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,1	118,5	1,3	2010
Выпечное изделие	50	3,6	2	36,5	180,9	0	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	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,5	59,1	367,3	16,1	
Всего за день:	1489	54,1	46,2	231,2	1521	24,3	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0	ТУ
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	2017
Омлет натуральный	60	4,8	6,3	1,2	81,7	0,1	43
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
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1	576
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	501	16,3	20,4	72,1	405,8	27,2	
Полдник							
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103
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
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Итого за прием пищи:	470	11,8	9,8	56,6	362,7	15,1	
Всего за день:	1599	47	57,9	204,4	1358	44,1	

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		С, мг						
		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
Слоба "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								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004
Рыба, тушеная 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
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	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:	526	16,1	12,3	76,1	446,6	11,8		
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 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	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	435	17,2	10,4	59,1	388,1	13,4		
Всего за день:	1529	50,9	47,1	218,6	1446,9	27,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				С, мг
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	
Чай с сахаром, молоко	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	
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	
Итого за прием пищи:	358	8,7	12,6	47,3	330,5	0,9		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	150/10	4	4,6	15,4	104	4,1	132	
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2	ТТК	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	546	25,6	25,3	82,7	608,5	27		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	
Выпечное изделие	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	
Итого за прием пищи:	200	8,7	9,2	34,9	262,1	1,3		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	
Огурец свежий	30	0,2	0	0,6	3,4	2,2	576	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	400	11,5	9,4	45,6	312,1	10,8		
Всего за день:	1504	54,5	56,5	210,5	1513,2	40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	С, мг			
Завтрак							
Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	3,2	17,6	116,2	0,4	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	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	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	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТУ
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	2010
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	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	2010
Выпечное изделие	50	3,4	2,4	30	169	1,4	ГТК
Итого за прием пищи:	200	7,5	6,2	46,2	287,5	2,5	
Ужин							
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	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	207,9	1431,6	65,8	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	С, мг					
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
Омлет натуральный	60	4,8	6,3	1,2	81,7	0,1	43	2010
Итого за прием пищи:	415	10,7	9,7	41,4	296,1	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
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	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	556	14,1	12,3	74	507	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"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3,2	22,7	148,8	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
Итого за прием пищи:	400	16,2	18,4	57,6	455,5	1		
Всего за день:	1576	48,5	52,5	200,4	1465,1	20,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	С, мг					
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 плодов или ягод сушеных (курага) с витамином С	150	0,9	0	24	95	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	561	18,9	19,1	76,5	508,8	17,3		
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 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	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,4	59,8	367,3	9,5		
Всего за день:	1563	53,8	45,5	222,8	1462,7	29,5		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		С, мг					
		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	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	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	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	2004
Тфтели 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	2004
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	536	21,1	19,9	88	566,2	18,7	
Полдник							
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	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	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,5	59,1	367,3	16,1	
Всего за день:	1539	54,9	53,1	218,3	1509,9	37,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	0,4	38
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	0	ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0
Итого за прием пищи:	363	6,7	9,5	48,5	0,4	2017
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3
Огурец свежий	15	0,1	0	0,3	1,7	1,1
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0
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
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0
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
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13
Итого за прием пищи:	450	12,4	13,1	60,4	406,3	13,2
Всего за день:	1554	47	49,1	210,3	1411,9	29,7

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	С, мг				
Завтрак							
Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,8	2,6	20,8	122,2	0,4	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0	ТУ
Масло (порции)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	2017
Итого за прием пищи:	363	8,5	12,1	48,8	342,3	0,9	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	4,4	3,9	6,2	60,8	7,2	2004
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	120/50	17,5	17,5	27	312,4	1,6	2010
Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	4,8	5	2004
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	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	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	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	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г Жиры, г Углеводы, г					
		С, мг					
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	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	2017
Итого за прием пищи:	363	10,5	13,5	52	360,9	1	
Обед							
Суп картофельный рыбный	170	3	1,9	12,3	78,5	5,9	2004
Плов из птицы	120	10,8	5,1	21,6	175,3	1,3	2004
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	2010
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	496	17,1	8,5	67,2	402	41,3	
Полдник							
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	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	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2017
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5	
Итого за прием пищи:	445	15,9	19	35	380,3	7,1	
Всего за день:	1504	50,1	47,6	207,9	1430,2	50,5	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г						С, мг
		Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	
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	
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	
Суфле из говядины	50	11,3	10,8	1,6	149,1	0	477	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	476	18,1	15,8	71,5	470,6	5,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	
Итого за прием пищи:	200	8,7	11,1	39,8	299	1,3		
Ужин								
Коплета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	470	11,8	9,9	55,9	362,7	21,6		
Всего за день:	1509	47,2	49	212,1	1459,1	29		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	759,0	752,7	3 187,7	21 902,8	542,1
Среднее значение за период	50,6	50,2	212,5	1460,2	36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

1-3	371	523,67	250	429
-----	-----	--------	-----	-----

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Нормативная документация:

- Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В.Т.
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания питания, "Хлебродинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея Н.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебродинформ", Москва 2002г, под.редакт. В.Т.Лапшиной