"УТВЕРЖДАЮ"

Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 8 «Ивушка» / Ильичева Н.В.

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

Неделя первая 1 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 манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	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"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**358**	**9,8**	**15**	**45,7**	**355,8**	**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	6	9,9	6,2	146,5	0,4	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	100	2,3	2,6	10,3	94	21,2	534	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	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:	**511**	**16,3**	**16,9**	**63,5**	**463,6**	**55,7**		
Полдник								
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								
Тефтели рыбные с соусом	60/40	8	7,1	13,9	140,4	1,2	394	2004
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511	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	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	**500**	**12,8**	**11,6**	**70,2**	**429,1**	**11,2**		
Всего за день:	**1574**	**46,3**	**52,9**	**203,5**	**1449,4**	**69,2**		

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	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	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
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	**360**	**8**	**7,1**	**36,9**	**242,8**	**0,5**		
Обед								
Суп из овощей с мясом и сметаной	150/10	4,5	4	8,5	89,3	4,1	135	2004
Суфле рыбное	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	400	2004
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520	2004
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**541**	**23,7**	**14,3**	**69,9**	**474,2**	**13,5**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**205**	**7,1**	**7,6**	**38,2**	**238,2**	**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	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	**405**	**17,6**	**10**	**60,3**	**389,3**	**10,3**		
Всего за день:	**1511**	**56,4**	**39**	**205,3**	**1344,5**	**25,6**		

3 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 рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	33	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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**	**8,8**	**12,5**	**53,8**	**364,1**	**0,9**		
Обед								
Суп картофельный рыбный	170	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Гуляш из мяса птицы	30/30	4,5	3,6	0,9	79,2	0,7	435	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток апельсиновый	150	0,1	0	18,9	72	3,8	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**511**	**14,5**	**8,8**	**70,1**	**430,9**	**16,7**		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	150	0,8	0	15,9	66	0	707	2004
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	**200**	**5,1**	**6,3**	**49,7**	**276,3**	**0**		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,9	24	301,1	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:	**400**	**12,1**	**10,5**	**44,8**	**395,7**	**8**		
Всего за день:	**1469**	**40,5**	**38,1**	**218,4**	**1467**	**25,6**		

4 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 ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	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**	**9,8**	**13,3**	**42,7**	**346**	**1,1**		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	3,8	4,8	11,2	85	3,6	139	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 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:	**496**	**20,9**	**20,4**	**74,5**	**526,3**	**4,8**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004
Итого за прием пищи:	**200**	**11,8**	**11,5**	**24**	**260,7**	**1,4**		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус сметанный сладкий	25	0,3	2	1,9	28,3	0	ТТК	
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	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	**405**	**16,6**	**9,1**	**45,3**	**331,7**	**10,3**		
Всего за день:	**1459**	**59,1**	**54,3**	**186,5**	**1464,7**	**17,6**		

5 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 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	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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	**398**	**11,2**	**13,9**	**46,3**	**353,2**	**0,4**		
Обед								
Свекольник с мясом и сметаной	150/10	4	1,9	9,8	96,3	4	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486	2004
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	2004
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**511**	**19,2**	**20,2**	**79,5**	**452,9**	**18,6**		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Выпечное изделие	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	**200**	**8**	**9**	**43,7**	**273**	**0,8**		
Ужин								
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	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	100	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	**420**	**11,7**	**9**	**49,9**	**331,7**	**17,2**		
Всего за день:	**1529**	**50,1**	**52,1**	**219,4**	**1410,8**	**37**		

Неделя вторая 1 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	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"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**358**	**10,1**	**15,7**	**44,4**	**357,2**	**1**		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми	150	3,8	4,8	13,4	100	2,8	139	2004
Гуляш из рыбы	50/50	9	4,4	2,8	93,2	1	ТТК	
Рис отварной	70	1,7	2,5	18,1	101,6	0	511	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	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:	**521**	**17,7**	**12,1**	**76,3**	**458,9**	**4,9**		
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	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	**405**	**17,6**	**10**	**55,9**	**372**	**10,4**		
Всего за день:	**1489**	**52,5**	**45,9**	**212,9**	**1424,8**	**17,6**		

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 пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	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
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**363**	**6,5**	**9,7**	**45,3**	**284,1**	**0,4**		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	150/10	4	4,6	15,4	104	4,1	132	2004
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	6,1	142,1	8,1	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из апельсинов с витамином С	150	0,1	0	18,9	72	3,8	700	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**521**	**21,9**	**16,1**	**78,4**	**519,3**	**22,3**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
Итого за прием пищи:	**200**	**6,8**	**11,5**	**42,5**	**298,5**	**1,1**		
Ужин								
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520	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:	**420**	**13,1**	**19,4**	**45,7**	**423**	**8**		
Всего за день:	**1504**	**48,3**	**56,7**	**211,9**	**1524,9**	**31,8**		

3 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 манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	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**	**8,1**	**12,2**	**42,9**	**317,4**	**0,9**		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,7	4,4	11,1	86	4,8	110	2004
Гуляш "Болоньез"	70	9,8	8,6	4,8	148,8	1,8	ТТК	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	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**	**19,6**	**15,5**	**67,5**	**472,7**	**40,2**		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	**200**	**8,7**	**11,3**	**41**	**302,4**	**0,8**		
Ужин								
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,6	5,7	4	113,1	0,4	383	2004
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	137	7	216	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	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	**480**	**15,9**	**14,4**	**48,7**	**393,7**	**17,4**		
Всего за день:	**1529**	**52,3**	**53,4**	**200,1**	**1486,2**	**59,3**		

4 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 пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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**	**9,1**	**12,5**	**50**	**349**	**0,9**		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	150/10	7	5,1	12,7	114,6	5,2	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	100	2,3	2,6	10,3	94	21,2	534	2004
Овощи по сезону	15	0,5	0	1	5,9	0,6	515/576	2004
Компот из свежих плодов 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:	**511**	**19,5**	**16,7**	**75,5**	**515**	**30,5**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Выпечное изделие	50	3,8	6,6	30,5	197	0	767	2004
Итого за прием пищи:	**200**	**8,2**	**11,4**	**36,5**	**285,7**	**1,3**		
Ужин								
Гуляш из мяса	30/30	8,3	3,9	2,4	80	0,4	ТТК	ТУ
Рис с овощами	80	1,8	4	18,7	116,3	1,3	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
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	**440**	**12,6**	**8,6**	**51,4**	**335,9**	**11,7**		
Всего за день:	**1509**	**49,4**	**49,2**	**213,4**	**1485,6**	**44,4**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4,4	15,2	128,5	0,7	14	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	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**	**10,3**	**14,6**	**42,9**	**352,8**	**1,3**		
Обед								
Суп овощной "Мозайка" с мясом	150/10	4,5	4,6	8,2	96,4	8,2	160	2013
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных 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:	**521**	**16,8**	**13,2**	**61**	**413,1**	**21,8**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**205**	**7,1**	**7,6**	**38,2**	**238,2**	**1,3**		
Ужин								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366	2004
Соус сметанный сладкий	25	0,3	2	1,9	28,3	0	ТТК	
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	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	**405**	**16,6**	**9,1**	**45,3**	**331,7**	**10,2**		
Всего за день:	**1489**	**50,8**	**44,5**	**187,4**	**1335,8**	**34,6**		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
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"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**358**	**10,1**	**15,7**	**44,4**	**357,2**	**1**		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147	2004
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**561**	**21,9**	**22,7**	**85,8**	**615,7**	**8,8**		
Полдник								
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 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**	**15,9**	**7,5**	**59,1**	**367,3**	**16,1**		
Всего за день:	**1559**	**55,3**	**55,3**	**213,4**	**1541,1**	**27,2**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
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	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**	**6,3**	**9,4**	**46**	**292,3**	**0,4**		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,7	4,4	11,1	86	4,8	110	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	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520	2004
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	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:	**541**	**20,5**	**19,4**	**78,2**	**513,6**	**13,9**		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004
Итого за прием пищи:	**200**	**11,8**	**11,7**	**25,2**	**264,1**	**0,9**		
Ужин								
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4	ТТК	ТУ
Рагу из овощей	100	2	2,2	11,6	75	9,8	224	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	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	**420**	**10,4**	**13**	**46,4**	**358**	**20,2**		
Всего за день:	**1519**	**49**	**53,5**	**195,8**	**1428**	**35,4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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**	**9,3**	**12,9**	**48,1**	**364**	**1**		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,4	3,4	6,2	60,8	7,2	124	2004
Запеканка картофельно-морковная с печенью	150	10,1	11,7	27,1	256,5	15,4	478	2004
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	31,3	0	600	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	2004
Компот из свежих плодов 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**	**14,7**	**17,9**	**79,8**	**526,2**	**26,2**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**205**	**7,1**	**7,6**	**38,2**	**238,2**	**0**		
Ужин								
Омлет натуральный	140	11,1	14,6	2,8	190,7	0,5	43	2010
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	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	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	**420**	**15,9**	**18,3**	**31,3**	**359,6**	**10,6**		
Всего за день:	**1514**	**47**	**56,7**	**197,4**	**1488**	**37,8**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
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	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**	**10,1**	**13,4**	**49,5**	**347,8**	1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,8	6,4	12,3	126,8	5,8	133	2004
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	16,1	6,9	8,5	162,3	1,8	ТТК	ТУ
Рис радужный	70	1,7	2,9	17,6	102,9	0,6	ТТК	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	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	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**531**	**25,9**	**16,8**	**71,6**	**527,4**	**47,5**		
Полдник								
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	**200**	6	**2,8**	**34**	**183,9**	**1,1**		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	220	11,6	10,8	26,4	331,1	11,7	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	11,4	47,2	**425,7**	11,7		
Всего за день:	1509	**55,2**	44,4	**202,3**	**1484,8**	**61,3**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		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	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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	**398**	**13,1**	**16,6**	**42,7**	**374,6**	**0,9**		
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	4,1	3,1	14,5	101,1	7,1	133	2004
Азу из говядины	35/35	8,5	12	3,4	167	1,4	438	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	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:	**501**	**18,5**	**17,5**	**76,8**	**528,3**	**10,1**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
Итого за прием пищи:	**200**	**7,2**	**12,5**	**32,3**	**268,7**	**1,3**		
Ужин								
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	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	100	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	**420**	**11,7**	**9**	**49,9**	**331,7**	**17,2**		
Всего за день:	**1519**	**50,5**	**55,6**	**201,7**	**1503,3**	**29,5**		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	762,7	751,6	3 069,4	21 838,9	553,9
Среднее значение за период	50,8	50,1	204,6	1455,9	37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	56		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3	364	520	250	426

Нормативная документация:

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

2. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.

9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпрдинформ", Москва 2002г, под.редакц. В.Т.Лапшиной