

"УТВЕРЖДАЮ"

Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Рузичкин

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	132,5	0,5	31 2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	119	0,6	98 2010
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	66,1	0	1 2017
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	110,1	0	ТУ
Итого за прием пищи:	400	11,4	18,2	427,7	1,1	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и куриой	200/10	5,8	4,9	111,8	0,7	147 2004
Биточек мясной	50	6	9,9	146,5	0,4	ТТК ТУ
Капуста тушеная	130	3	3,4	122,2	27,6	534 2004
Овощи по сезону	20	0,4	0	11,3	0,8	515/576 2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	64,4	33	705 2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	78,3	0	ТУ
Итого за прием пищи:	605	18,7	18,8	534,5	62,5	
Полдник						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	118,2	1,4	103 2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	189	0	ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	13,6	307,2	1,4	
Ужин						
Тетрагли рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	202,6	1,7	394 2004
Рис отварной	110	2,6	4	159,6	0	511 2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	42,2	0	96 2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	49	10	
Итого за прием пищи:	550	16,8	15,1	505,8	11,7	
Всего за день:	1805	57	65,7	1775,2	76,7	

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 из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	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
Сыр (поршиами)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	400	10	8,1	45,2	291,4	0,6		
Обед								
Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10	5	5,1	11,3	112	5,4	135	2004
Суфле рыбное	90	15,3	7,4	7	145,8	0,6	400	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	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	45	3	0,5	21	78,3	0,4		ТУ
Итого за прием пищи:	635	27	17	80,7	548,6	17		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,2	59,1	350	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	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	450	28,3	16,7	71,2	520	10,4		
Всего за день:	1735	75	53	256,2	1710	29,4		

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 рисовая жидкая	180	4,3	3,2	24,8	146,2	0,5	33
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Масло (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Итого за прием пищи:	400	10,7	14,8	63	427,9	1	2010
Обед							
Суп картофельный рыбный	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133
Гуляш из мяса птицы	45/45	6,7	5,4	1,3	118,8	1	435
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576
Напиток апельсиновый	150	0,1	0	19,9	72	3,8	699
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
Итого за прием пищи:	635	19,7	12,5	88,3	565,2	19	2004
Полдник							
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775
Итого за прием пищи:	250	5,3	6,3	55	298,3	1,1	2004
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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Итого за прием пищи:	450	14,7	12,9	50,8	470,9	13,3	2010
Всего за день:	1735	50,4	46,5	257,1	1762,3	34,4	2010

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 ячневая жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	0,6	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (перцями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	11,8	15,7	50,8	398,3	1,2		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5,1	6,4	14,9	113	4,8	139	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 смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	24,3	23,2	92,5	626,7	6		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004
Итого за прием пищи:	250	13,2	13,1	26	290,2	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	450	21,7	11,5	56,2	414,9	10,4		
Всего за день:	1700	71	63,5	225,5	1730,1	19		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г			
		Белки, г	С, мг				
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,8	0,5	38
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306
Итого за прием пищи:	440	13,3	16,3	56,5	421,6	0,5	
Обед							
Свекольник с мясом и сметаной	200/10	4,5	3,2	13,3	126,8	5,3	114
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	486
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	2,1	78,3	0	ТУ
Итого за прием пищи:	655	23,7	26,7	93,2	588,4	23,5	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102
Выпечное изделие	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741
Итого за прием пищи:	250	9,5	10,6	46,1	303,7	1,1	
Ужин							
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	55	2,6	1	18	91,7	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	485	13,2	10,1	62,3	397,1	18,6	
Всего за день:	1830	59,7	63,7	258,1	1710,8	43,7	

Неделя вторая 1 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	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								
Суп картофельный с бобовыми	200	5,1	6,4	17,8	133,6	3,7	139	2004
Гуляш из рыбы	50/50	9	4,4	4,8	93,2	1	ТТК	
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511	2004
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	515/576	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:	615	20,3	14,9	95,2	552,2	6		
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	24,6	239,9	0,4	362	2004
Соус молочный (сладкий)	50	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	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	450	22,8	12,6	68,8	463,6	10,5		
Всего за день:	1715	64,9	60,2	258,7	1752,4	19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Жирные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	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
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0	54,6	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	400	10,8	9	49,5	310,5	0,6		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	2004
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	6,1	142,1	8,1	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	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	19,9	72	3,8	700	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	610	24,7	18,3	95,2	620,8	23,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	11К	
Итого за прием пищи:	250	8,2	12,7	47,9	338	1,4		
Ужин								
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	11К	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520	2004
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:	450	14,7	20,4	53,7	468,2	9,4		
Всего за день:	1710	58,4	60,4	246,3	1737,5	35,1		

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 манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31	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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	425	14,1	11,5	49,2	360,6	1		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110	2004
Гуляш "Болонез"	80	11,2	9,9	7,3	170	1,9	11К	
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516	2004
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	605	24,5	19,5	88,8	599	42,1		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,9	43,4	333,1	1,1		
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	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	490	17,1	14,7	53,8	419,9	17,4		
Всего за день:	1770	65,9	58,6	235,2	1712,6	61,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	С, мг					
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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	11,1	14,8	58,5	409,7	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
Капуста тушеная	120	2,8	3,1	12,6	112,8	25,4	534	2004
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	605	22,1	18,8	91,9	593,1	37,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Выпечное изделие	50	3,8	6,6	30,5	197	0	767	2004
Итого за прием пищи:	250	9,6	13	38,5	315,2	1,4		
Ужин								
Гуляш из мяса	40/40	11,1	5,2	3,2	100	0,5	ТТК	ТУ
Рис с овощами	140	3,2	7	32,7	203,6	2,2	450	2003
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	590	18	13,2	72	474,1	12,7		
Всего за день:	1845	60,8	59,8	260,9	1792,1	52,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, г					С, мг
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,3	18,2	0,8	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	0,6	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	0	ТУ	
Масло (порции)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	
Итого за прием пищи:	400	12,4	17,3	51	1,4		
Обед							
Суп овощной "Мозайка" с мясом	200/10	4,9	6	10,9	10,9	2013	
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	0,3	ТТК	
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	8,3	2004	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	2004	
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	
Итого за прием пищи:	390	18,2	15,4	70,8	25,9		
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	1,4	2010	
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,2	59,1	1,4		
Ужин							
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	2004	
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	ТУ	
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45		
Итого за прием пищи:	480	27,2	15,6	59,6	475,2	10,3	
Всего за день:	1520	67,5	59,5	240,5	1717	39	

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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	110,2	0 ТУ
Масло (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0 1 2017
Итого за прием пищи:	400	11,7	19,1	53	429,5	1,1
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7 147 2004
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1 ТТК ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	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	45	2,9	0,5	21	76	0 ТУ
Итого за прием пищи:	650	25,1	25	103	709,1	9
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:	1775	67	67	267,1	1887,1	28,3

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,7	0,5	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	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
Итого за прием пищи:	400	8,4	11,8	56,2	360,6	0,5	
Обед							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110
Пудинг рыбный запеченный	90	16,5	14,4	8,6	223	0,6	401
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	595
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
Итого за прием пищи:	655	28,2	26,4	91,9	649,1	17,3	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552
Итого за прием пищи:	250	13,3	13,3	27,6	294,9	1,2	
Ужин							
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4	ТТК
Рагу из овощей	120	2,4	2,6	14	90	11,8	224
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	480	12	13,7	55,7	406,3	22,2	
Всего за день:	1785	61,9	65,2	231,4	1710,9	41,2	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная ячневая жидкая	180	4,9	3,7	18	0,6	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	0,5	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0	2017
Итого за прием пищи:	400	11,3	15,3	56,2	1,1	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	9,6	2004
Запеканка картофельно-морковная с печеню	150	10,1	11,7	27,1	15,4	2004
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	0	2004
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	0,8	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	2004
Итого за прием пищи:	625	15,7	19,1	92	583,9	294
Полдник						
Ужин						
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	1,4	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	0	ТУ
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,2	59,1	1,4	
Итого за день:						
Омлет натуральный	140	11,1	14,6	2,8	190,7	0,5
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0	55	0,1
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10
Итого за прием пищи:	460	17,5	19,9	35,7	398,4	10,6
Всего за день:	1735	54,2	65,5	243	1748,6	42,5

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная пшеница жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0
Масло (горчичным)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
Итого за прием пищи:	400	12,2	15,8	58,9	411,9	1,1
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,2	8,2	16,4	165	7,7
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	9,7	6,4	7,9	129,9	1,8
Рис разужный	100	2,4	4,2	25,2	147	0,9
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	180	0,5	0,1	18,1	77,3	33
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0
Итого за прием пищи:	655	22,2	19,5	89,9	605,9	49,7
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0
Итого за прием пищи:	250	6	2,8	36,5	195,7	1,4
Ужин						
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0
Итого за прием пищи:	460	15,9	13,2	55,9	497,1	13,3
Всего за день:	1765	56,3	51,3	241,2	1710,6	65,5

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 пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306
Итого за прием пищи:	430	15	11,6	51,1	369,2	1	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,6	5,3	19,1	152,1	9,6	133
Азу из говядины	35/35	8,5	12	3,4	167	1,4	438
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	176	0	516
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
Итого за прием пищи:	625	23,6	21,3	98,7	667,1	12,9	
Полдник							
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103
Мягкий	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК
Итого за прием пищи:	250	8,6	14,1	34,3	298,2	1,4	
Ужин							
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	500	13,3	10	60,4	388,7	18,6	
Всего за день:	1805	60,5	57	244,5	1723,2	33,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	930,5	896,9	3 717,3	621,6
Среднее значение за период	62	60	248	41
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	57	

3-7 лет	406	611	250	481
---------	-----	-----	-----	-----

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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 Хлебпродлинформ, 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. Сангано-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, "Хлебпродлинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродлинформ", Москва 2002г, под редакц. В.Т.Лапиной