

"УТВЕРЖДАЮ"

Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

"УТВЕРЖДАЮ"

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 манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	11,4	18,2	54,6	427,7	1,1		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и куриой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	130	3	3,4	13,3	122,2	27,6	534	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	18,7	18,8	75,7	534,5	62,5		
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								
Тфтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394	2004
Рис отварной	110	2,6	4	28,5	159,6	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:	550	16,8	15,1	79,6	505,8	11,7		
Всего за день:	1805	57	65,7	251,6	1775,2	76,7		

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 (порциями)	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	№ 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
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	10,7	14,8	63	427,9	1		
Обед								
Суп картофельный рыбный	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133	2004
Гуляш из мяса птицы	45/45	6,7	5,4	1,3	118,8	1	435	2013
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 апельсиновый	150	0,1	0	19,9	72	3,8	699	2004
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		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707	2004
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	250	5,3	6,3	55	298,3	1,1		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3	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:	450	14,7	12,9	50,8	470,9	13,3		
Всего за день:	1735	50,4	46,5	257,1	1762,3	34,4		

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 яичная 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 (порциями)	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
Гречка 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	№ 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	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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
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	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	486	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	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:	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	2010
Выпечное изделие	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
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	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	35	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	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
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								
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)	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	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	№ рецептур		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
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	ТТК	
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	ТТК	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	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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 "Болоньез"	80	11,2	9,9	7,3	170	1,9	ТТК	
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

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	
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	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,3	18,2	154,2	0,8	14	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 (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	400	12,4	17,3	51	417,9	1,4		
Обед								
Суп овощной "Мозайка" с мясом	200/10	4,9	6	10,9	122,5	10,9	160	2013
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	390	18,2	15,4	70,8	473,9	25,9		
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 сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	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:	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	№ 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"	30	2,6	3,8	16,3	110,2	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	429,5	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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,7	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
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 кипяченное	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102
Гречка 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 Углеводы, г					
		С, мг					
Завтрак							
Каша молочная ячневая жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	0,6	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	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	2017
Итого за прием пищи:	400	11,3	15,3	56,2	416,3	1,1	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	2004
Запеканка картофельно-морковная с печенью	150	10,1	11,7	27,1	256,5	15,4	2004
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	31,3	0	2004
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	2004
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
Итого за прием пищи:	625	15,7	19,1	92	583,9	29,4	
Полдник							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
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	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	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	133	2004
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	9,7	6,4	7,9	129,9	1,8	ТТК	ТУ
Рис разужный	100	2,4	4,2	25,2	147	0,9	ТТК	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	180	0,5	0,1	18,1	77,3	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
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	96	2010
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
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	57	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	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
		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
Манник	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	Углеводы, г		
Итого за весь период	930,5	896,9	3 717,3	26 180,4	621,6
Среднее значение за период	62	60	248	1745	41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	57		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

Нормативная документация:

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

6. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапиной В.Т.

7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

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

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под.редакт. В.Т.Лапиной
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г