

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад №

Григорьева Ю.В.

16.01.2019



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

Неделя первая 1 день

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								
	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31	2010
Каша молочная манная жидкая	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Кофейный напиток на молоке	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Масло (порциями)	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Сыр (порциями)	405	13,3	20,6	51,9	445,8	1,2		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	2004
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2		ТТК
Биточек мясной	150	3	7,1	16,1	138	15	224	2004
Рагу из овощей	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Зеленый горошек прогретый	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Хлеб ржано-пшеничный	625	18,7	23,1	79,1	556,8	21,6		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кисломолочные напитки (снежок)	50	3	12	25	220,5	0		ТУ
Кондитерское изделие без крема (волжанка)	250	8,4	17	46,6	378,5	1,4		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394	2004
Тефтели рыбные с соусом	110	2,5	5,5	24,1	160	1,7	450	2003
Рис с овощами	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Чай с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный	460	16,7	16,6	70,7	483,4	3,4		
Итого за прием пищи:	1740	57,1	77,3	248,3	1864,5	27,6		
Всего за день:								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	18,7	64,6	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	665	25,4	20,8	83,3	548,9	19,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки (кефир)	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема (пряник)	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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	475	27,4	16,6	67,6	503,4	38,4		
Всего за день:	1795	71,4	62,1	248,9	1732,7	60,1		

3 день

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 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	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	405	12,7	10,6	65	408,5	1,1		
Обед								
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,1	4,4	17,8	133,6	3,7	139	2004
Котлетка "Классная"	50	7,8	10,5	6,7	151	0,2		ТТК
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	175,6	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	35	0,5	0,8	3,2	22,5	0,8	81	2010
Компот из плодов или ягод сушеных (груша) с витамином С	150	0,2	0	13,7	51,8	0,6	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	21,4	19,7	93,5	610,5	5,3		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Булочка ванильная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
Итого за прием пищи:	250	10,2	11	38,5	296,2	1,1		
Ужин								
Картофель тушеный с кабачками и мясом	250	12,2	14,8	27,8	285,1	14,5	436	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
Итого за прием пищи:	460	14,6	15,7	53,7	405,9	14,5		
Всего за день:	1715	58,9	57	250,7	1721,1	22		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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	11,7	15,8	53,4	411,4	1,2		
Обед								
Суп картофельный рыбный	200/25	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		ТТК
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	331	1983
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		ТУ
Итого за прием пищи:	620	16,7	15,6	90,4	540,3	21,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема (творожное)	50	3,5	10,5	33	231,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,9	15,5	54,6	389,5	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 сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13	59,3	2,6		
Итого за прием пищи:	475	20,1	9,2	74,1	456,8	6,4		
Всего за день:	1750	57,4	56,1	272,5	1798	30,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	445	13,2	16,4	59,1	434,7	0,5		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	124	2004
Гуляш из отварной говядины	35/35	10,8	11,4	3,1	158,3	1,1	141	2002
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 плодов или ягод сушеных (яблоки) 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:	600	22,4	22,2	76,7	591,2	12,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки (кефир)	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	2	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	250	9,4	8,4	44,5	299,1	1,4		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3		ТТК
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	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	553	13,3	11,3	68,4	430,8	25		
Всего за день:	1848	58,3	58,3	248,7	1755,8	39,7		

Неделя вторая 1 день

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								
	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Кофейный напиток на молоке	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0		ТУ
Кекс "ЗДОРОВЬЕ"	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Масло (порциями)	400	11,7	19,1	53	429,4	1,1		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	200	1,8	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3		ТТК
Котлета "Волжанка"	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Картофельное пюре	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Зеленый горошек прогретый	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Хлеб ржано-пшеничный	615	15,7	15,6	88	480,5	18,6		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кисломолочные напитки (снежок)	50	3,5	10,5	33	231,5	0		ТУ
Кондитерское изделие без крема (творожное)	250	8,9	15,5	54,6	389,5	1,4		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	140	17,6	8,1	24,6	239,9	0,4	362	2004
Пудинг из творога	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Соус молочный (сладкий)	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Чай с сахаром	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Фрукт	488	21,7	12,9	75,2	490	14,8		
Итого за прием пищи:	1753	58	63,1	270,8	1789,4	35,9		
Всего за день:								

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,4	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	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	12,2	10,3	53,5	362,3	1,1		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	200/10	8,4	6,6	16,9	135	6,9	133	2004
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	6,1	142,1	8,1	431	2004
Макаронные изделия отварные	100	4,1	2,9	25,9	146	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 (яблоки) 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:	610	27	18,7	85,6	568	7,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки (кефир)	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Булочка ванильная	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								
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	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	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	510	18,5	17,8	74	528,9	39		
Всего за день:	1775	67,8	57,6	250	1750,8	49,2		

3 день

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 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	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	11	14,9	61,1	422,8	1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124	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
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	31,8	1,7	5	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:	635	21,6	16,1	78,1	531,6	45,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	250	9,7	11,3	55,4	368,3	1,4		
Ужин								
Картофель тушеный с кабачками и мясом	250	12,2	20,4	27,8	335,4	14,5	436	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
Итого за прием пищи:	460	14,6	21,3	53,7	456,2	14,5		
Всего за день:	1750	56,9	63,6	248,3	1778,9	62,7		

4 день

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									
	180	5,5	3,8	21,1	139,4	0,5	40	2010	
Каша молочная гречневая вязкая	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010	
Чай с сахаром	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017	
Масло (порциями)	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013	
Яйца вареные	445	13,2	16,6	50	400,3	0,5			
Итого за прием пищи:									
Обед									
	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004	
Суп с макаронными изделиями и курой	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5		ТТК	
Биточек из мяса кур	150	3,5	3,9	15,4	141	31,9	534	2004	
Капуста тушеная	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	331	1983	
Кукуруза консервированная прогретая	150	0,2	0	13,7	51,8	0,6	638	2004	
Компот из плодов или ягод сушеных (груша) с витамином С	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ	
Хлеб ржано-пшеничный	625	20,1	17,9	78	525,6	34,5			
Итого за прием пищи:									
Полдник									
	200	1	0	21,2	88	0	707	2004	
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	50	3	12	25	220,5	0		ТУ	
Кондитерское изделие без крема (волжанка)	250	4	12	46,2	308,5	0			
Итого за прием пищи:									
Ужин									
	140	23,1	12,2	27	296,4	0,3	366	2004	
Запеканка из творога	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004	
Соус фруктовый	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010	
Чай с низким содержанием сахара	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3			
Фрукт	518	25,7	13,5	74,1	507,8	18			
Итого за прием пищи:	1838	63	60	248,3	1742,2	53			
Всего за день:									

5 день

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 пшеничная 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	35	2,6	1	18	91,7	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	14,4	18,9	61,5	461,4	1,2		
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 соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	18,7	64,6	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	20,7	26,3	79,4	505,8	31,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки (кефир)	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема (пряник)	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								
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
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
Итого за прием пищи:	480	22,7	22	62,2	512,5	13,3		
Всего за день:	1760	66,1	76,4	248,6	1766,4	47,6		

Неделя третья 1 день

Неделя третья 1 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	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:	405	13,6	21,5	50,3	447,5	1,2		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой	200/10	5	4,2	18,5	123	5,5	132	2004
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	625	24	21,4	94,8	627,4	7,4		
Полдник								
Кисломолочные напитки (кефир)	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема (творожное)	50	3	12	33	231,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,8	18,4	41	349,7	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 сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	488	20,2	9,4	75,1	464,7	18,1		
Всего за день:	1768	66,6	70,7	261,2	1889,3	28,1		

2 день

2 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	75	13,5	9,1	5	149,8	0,4	383	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,5	0,4	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	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	640	21,7	19,9	85	525,8	18,2		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема (волжанка)	50	3	12	25	220,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	8,9	18,6	34,6	343,4	1,1		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2		ТТК
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	470	15,1	14,3	70,7	468	38,2		
Всего за день:	1765	53,9	64,7	248,6	1708,1	58		

3 день

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 кукурузная жидкая	180	4,5	3,1	25	146,6	0,5	37	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	445	15,6	19,3	65,6	499,5	1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,2	8,2	16,4	165	7,7	133	2004
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	150/50	20,6	20,6	31,8	367,5	1,9	64	2010
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	31,8	1,7	5	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	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	650	30,9	30,9	86,4	704,7	44,3		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые	200	1	0	21,2	88	0	707	2004
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	250	6,9	2,8	46,5	236,8	0		
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	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	460	14,2	13,7	50,9	384,9	28,7		
Всего за день:	1805	67,6	66,7	249,4	1825,9	74		

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная 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	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	12,1	15,9	61,5	425	1,1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124	2004
Плов из птицы	200	18	8,5	36	292,1	2,1	492	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	331	1983
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	18,7	64,6	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	625	26,5	14,1	86,1	545,3	24,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема (пряник)	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	150	11,9	15,7	3	204,4	0,4	43	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2	2017
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	143	0,6	0,6	14	67,2	14,3		
Итого за прием пищи:	518	18,4	21,6	42,9	447	15		
Всего за день:	1798	64,9	59,4	249,6	1743,8	42,2		

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 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
Бефстроганов из отварной говядины	40/40	12,4	14,4	2,5	188,9	0,1	62	2002
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 свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	610	21,7	21,3	85,8	603,3	14,9		
Полдник								
Кисломолочные напитки (кефир)	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Плюшка российская	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
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	0,4	13	59,3	2,6		
Итого за прием пищи:	540	13,2	11,1	67,4	422,9	11,1		
Всего за день:	1805	55,1	59,6	248,5	1742,2	28,4		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г		
Итого за весь период	923,0	952,6	3 792,4	26 609,1	659
Среднее значение за период	61,5	63,5	252,8	1773,9	44
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	57		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	413	624	250	490
---------	-----	-----	-----	-----

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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания
"Хлебпродинформ", Москва, 2002 г

4. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области
(методические рекомендации). Ярославль, 2010 г

5. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных
учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

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 для
предприятий общественного питания, Москва, 1983г под ред.
А.Н.Ершова