



Генеральный директор ЦОС «Комбинат социального питания»

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 20



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 рецептов
		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)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Слоба "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:	377	13	20,7	48,4	431	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	ГТК	ТУ
Капуста тушеная	100	2,3	2,6	10,3	94	21,2	534	2004
Кукуруза консервированная прогретая	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	329	1983
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	17,7	17	66,1	465,3	55,5		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые 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:	1493	45,7	54	207,1	1529,7	59,3		

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, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	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	1	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	110	2004
Суфле рыбное	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	400	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Зеленый горошек прогретый	15	0,5	0	1	5,9	0,6	329	1983
Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	561	25,4	20,8	70,5	484,2	15,1		
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 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	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	405	17,5	10,1	58,3	382,3	38,3		
Всего за день:	1529	58,6	51,5	216,4	1455,6	55,6		

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	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	9,2	12,6	56,3	377,2	0,9		
Обед								
Суп картофельный рыбный	150/20	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Фрикадельки из мяса птицы	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	452	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	2010
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:	526	17	15,1	79,6	486,3	8,2		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Булочка ванильная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
Итого за прием пищи:	200	8,7	9,4	36,1	265,5	0,8		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	83	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	11	10,8	40,8	305,9	23		
Всего за день:	1489	45,9	47,9	212,8	1434,9	32,9		

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 горохом на мясном бульоне	150	3,8	3,3	13,4	100,5	2,8	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 плодов или ягод сушеных (яблоки) 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:	496	20,6	18,9	66,5	499,3	3,6		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,1	118,5	1,3	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	2	36,5	180,9	0	741	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	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:	1489	54	45,5	220,9	1512	22,1		

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"	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	25	1,9	0,7	12,8	65,5	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:	403	11,6	14	48,8	366,3	0,4		
Обед								
Свекольник со сметаной	150	1	2	10	80,6	4	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486	2004
Огурец соленый консервированный	15	0,1	0	0,2	2	0,7	576	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТГК
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	501	16,3	20,4	72	406,1	26,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103	2010
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	ТГК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
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:	1579	47,1	56,1	203,4	1337,5	43,6		

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"	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								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	150/10	4	4,6	15,4	104	4,1	132	2004
Рыба, тушенная 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
Кукуруза консервированная прогретая	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515	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:	531	19	12,9	81,2	482,7	6,7		
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:	1534	53,8	47,7	223,7	1483	22,4		

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 пшеничная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	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	8,7	12,6	47,3	330,5	0,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	2004
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	2010
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ГТК
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	22,9	24,7	78,4	576,1	27,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Булочка вафельная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
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	ГТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	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	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	440	12,1	9,6	50,7	339,6	46,6		
Всего за день:	1534	52,4	56,1	211,3	1508,3	76,5		

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 гречневая вязкая	150	4,6	3,2	17,6	116,2	0,4	40	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,2	13,1	53,2	371,6	0,9		
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	150/10	4,8	2,7	7,5	67,5	4,4	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
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 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:	486	18,2	14,4	67,9	446,3	38,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	8,4	10,1	50	328,8	1,1		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	83	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	11	10,8	40,8	305,9	23		
Всего за день:	1449	47,8	48,4	211,9	1452,6	63,5		

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
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
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:	403	10,9	13,7	40,6	328,2	0,4		
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
Зеленый горошек прогретый	15	0,5	0	1	5,9	0,6	329	1983
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:	551	14,5	12,3	74,2	508,1	13,2		
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:	1559	49,1	56,5	199,8	1498,3	15,6		

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 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
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	12,6	10,9	47,6	338,6	1,1		
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 соленый консервированный	15	0,1	0	0,2	2	0,7	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) 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:	561	18,2	19,1	65,8	464,6	16,9		
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	53,6	45	216,7	1427,7	28,8		

Неделя третья 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"	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								
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147	2004
Тефтели 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	508	2004
Зеленый горошек прогретый	15	0,5	0	1	5,9	0,6	329	1983
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:	531	21,5	19,9	88,2	567,3	14,3		
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:	1534	55,3	53,1	218,5	1511	32,7		

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 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	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	6,7	9,5	48,5	305,4	0,4		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт к/о
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Огурец соленый консервированный	15	0,1	0	0,2	2	0,7	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:	536	20,4	17,5	73,9	493,9	14,7		
Полдник								
Молоко кипяченое	180	5,3	5,9	8,6	110,6	1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
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	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	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	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	210,2	1412,2	29,3		

3 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 кукурузная жидкая	150	3,8	2,6	20,8	122,2	0,4	37	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	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	1	2017
Итого за прием пищи:	363	9,4	12,5	56,4	377,6	0,9		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	4,4	3,9	6,2	60,8	7,2	124	2004
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	120/50	17,5	17,5	27	312,4	1,6	64	2010
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	2010
Компот из свежих плодов (яблоки) 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:	536	24,8	22,8	78,3	563,5	12,9		
Полдник								
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	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	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	11,5	47,2	425,8	8,8		
Всего за день:	1519	53,4	49,6	215,9	1550,8	22,6		

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 пшеничная 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	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,5	13,5	52	360,9	1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,8	6,4	12,3	126,8	5,8	133	2004
Плов из птицы	120	10,8	5,1	21,6	175,3	1,3	492	2004
Кукуруза консервированная прогретая	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515	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	18,8	12	67,4	437,6	40,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	103	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	43	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	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	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	415	16,2	18,8	29,1	357,2	38,6		
Всего за день:	1469	52,1	50,9	202,2	1442,7	81,4		

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 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	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
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	2004
Суфле из говядины	50	11,3	10,8	1,6	149,1	0	477	2004
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
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:	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	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	8,7	11,1	39,8	299	1,3		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	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	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	763,0	760,4	3 182,9	22 015,4	615,3
Среднее значение за период	50,9	50,7	212,2	1467,7	41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3	369	522	250	427
-----	-----	-----	-----	-----

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