

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

«Комбинат
социального
питания»
В.Е. Руденко

ИНН 7802088809
КПП 780201001
ОГРН 117802012318

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

Неделя первая 1 день

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 20

И.И. Ширкова И.К.

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	20,9	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"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	405	13,3	20,6	51,9	445,8	1,2		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ГТК	ТУ
Капуста тушеная	150	3,5	3,9	15,4	141	31,9	534	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	625	20,6	19,4	80,4	555	66,6		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707	2004
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	5,3	7,2	54,9	277	0		
Ужин								
Тефтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394	2004
Рис с овощами	110	2,5	5,5	24,1	160	1,7	450	2003
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
Итого за прием пищи:	455	16,3	16,4	68,2	470,3	3,4		
Всего за день:	1735	55,5	63,6	255,4	1748,1	71,2		

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	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
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	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	45	3	0,5	21	78,3	0,4		ТУ
Итого за прием пищи:	665	25,4	20,8	83,8	555,2	19,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	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	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:	480	27,8	16,8	70,1	516,5	38,4		
Всего за день:	1800	71,8	62,3	251,9	1752,1	60,3		

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	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
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	12,8	17,9	65,1	474,6	1,1		
Обед								
Суп картофельный рыбный	225	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	452	2013
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 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:	635	20,4	17,8	97,5	596,9	11,1		
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								
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	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7		
Всего за день:	1760	58	60,4	252	1752,6	42		

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	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 горохом на мясном бульоне	200	5,1	6,4	17,8	133,6	3,7	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 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	24	23,2	85,2	604,8	4,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	250	9	9	58,1	338,9	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:	1725	64,9	57,2	263,5	1783,3	23,9		

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"	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								
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	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	20,7	26,3	85,5	538,1	31,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,1	12,6	45,5	310,2	1,4		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
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	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	545	13,5	11,2	70,4	437,8	17,2		
Всего за день:	1855	57,5	66,5	260,5	1720,8	50,8		

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								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	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
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
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:	625	20,8	15	96,8	572,4	8,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	9,7	12,2	55,3	347	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	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	485	22,3	13,1	74,6	492,8	13,5		
Всего за день:	1760	64,5	59,4	279,7	1841,6	24,3		

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 питательная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	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	12,9	10,8	59,2	378	1,1		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,9	5,3	14,8	96	6,4	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	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	610	24,5	26,9	87,4	632,1	30,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	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								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
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	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	515	13,8	11	64,5	414,7	48,7		
Всего за день:	1780	61,3	59,5	248	1710,6	81,4		

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	180	5,5	3,8	21,1	139,4	0,5	40	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	11,8	15,5	61,9	434,2	1		
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200/10	5,4	3,5	10	84	5,8	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	175,6	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	21,4	16,7	87,3	549,8	39,9		
Полдник								
Кисломолочные напитки	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								
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	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7		
Всего за день:	1715	57,5	57,2	255,5	1737,2	71		

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	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	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	12,4	16	49,2	388,9	0,5		
Обед								
Свекольник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,8	24	301	10,6	57	2010
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	615	15,6	13	82	552,8	17,3		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,8	47,1	314,8	1,1		
Ужин								
Гёфтели из говядины "Особые"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	120	7	4,8	34,1	223,2	0	508	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
Итого за прием пищи:	455	19,7	20,4	76,7	569,2	1		
Всего за день:	1765	57,9	62,2	255	1825,7	19,9		

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 манная жидкая	180	4,6	3,3	20,4	132,5	0,5	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
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	18,1	50,7	419,5	1,2		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	124	2004
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
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	685	25,5	26,1	79,3	604,1	21,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	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 фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	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	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	505	25,6	13,3	73,5	501,6	10,2		
Всего за день:	1845	72,4	66,7	249	1811,9	34,6		

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	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
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	400	13,9	14,8	52,9	399,8	1,2		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Зеленый горошек прогустый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	625	24,8	22,2	105,7	662,6	14,7		
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	480	20,5	9,5	71,9	454,4	16,8		
Всего за день:	1755	69,3	60,1	272,2	1824	34,1		

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"	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	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт к/о
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 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:	630	22,1	19,9	86,2	561	18,7		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	250	10,2	12,8	47,1	314,9	1,1		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
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	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:	495	14,4	14,4	73,4	478	13,2		
Всего за день:	1780	54,9	59	265	1724,8	33,5		

Завтрак

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
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	435	15,5	12	65,5	433,4	1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124	2004
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	150/50	20,6	20,6	31,8	367,5	1,9	64	2010
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	670	29,3	27,9	95,9	707,4	17,1		
Полдник								
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	250	6	2,8	36,5	195,7	0		
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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	455	15,1	13	53,4	484	13,3		
Всего за день:	1810	65,9	55,7	251,3	1820,5	31,4		

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	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								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,2	8,2	16,4	165	7,7	133	2004
Плов из птицы	200	18	8,5	37,5	292,1	2,1	492	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	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	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	640	28,1	17,3	92,1	611,1	43,6		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	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	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	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	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	460	17,3	19,2	38,6	403,6	38,6		
Всего за день:	1755	65,4	60,2	251,3	1766,2	84,7		

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	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
Суфле из говядины	70	15,8	15,1	2,2	208,7	0	477	2004
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 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:	600	25,1	22	89,7	615,3	6,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	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	ТУ
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	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	540	13,2	11,2	67,1	424,7	23,7		
Всего за день:	1795	58,5	60,4	252,1	1756	32,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	935,3	910,4	3 862,4	26 575,4	695,7
Среднее значение за период	62,4	60,7	257,5	1771,7	46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	412	629	250	484
---------	-----	-----	-----	-----

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

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