


Муниципальное бюджетное учреждение

«Комбинат школьного питания»

Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ «Детский сад № 53»

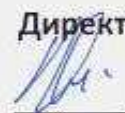

А.А. Довгалева

«14» ~~ноября~~ 2016г



Утверждаю:

Директор МБУ КШП


И.И. Хуторянский

«14» «ноябрь» 2016г



Примерное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях ЗАТО Северск

сезон: зима - весна

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	8,96	47,42	292	0,26			
Второй завтрак										
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,00			
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
317/11	Лапша, припущенная с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		15,56	19,29	64,63	502	12,69			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	80/15	14,03	9,64	13,78	198	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	Итого		19,37	14,88	31,88	362	1,54			
	Всего		42,18	43,13	155,63	1204	16,49			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10			
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		10,67	14,00	49,46	364	1,22			
Второй завтрак										
в 10ч 388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
298/11	Голубцы ленивые	50/15	4,45	2,96	6,52	72	6,51			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,08	7,60	12,38	126	3,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		14,34	14,11	65,25	441	15,1			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
406/07	Пирожки с повидлом	36	2,10	0,7	21,55	102	0,04			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
	Итого		10,8	14,3	38,47	328	0,21			
	Всего		36,04	42,41	164,28	1190	18,68			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155	0,68					
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02					
	Итого		7,39	10,46	36,25	263	0,84					
Второй полдник												
в 10 час	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00					
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15					
Обед												
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53					
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17					
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24					
321/07	Капуста свежая тушеная с маслом	100/5	1,98	7,82	9,50	116	16,20					
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30					
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00					
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00					
	Итого		14,25	22,29	58,54	493	24,44					
Уплотненный полдник												
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10					
466/11	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,08	71	0,00					
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00					
	Молоком	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50					
	Итого		12,01	12,58	55,31	382	1,6					
	Всего		33,88	45,33	161,2	1195	29,03					

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02		
	Итого		7,2	9,96	46,22	298	1,14		
	Второй завтрак								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	Обед								
	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19		
255/11, 350/11	Биточки рыбные запечённые с соусом молочным	50/15	6,43	4,32	4,91	79	0,27		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/3	2,42	7,72	24,44	177	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		15,43	14,44	73,43	479	1,96		
	Уплотненный полдник								
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/15	14,03	9,64	13,78	198	0,19		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35		
	Итого		19,37	14,88	31,88	362	1,54		
	Всего		42,23	39,28	162,63	1196	6,79		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43			
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		7,47	6,45	42,55	259	0,59			
Второй завтрак										
в 10 час										
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
55/11	Икра овощная	30	0,39	2,15	2,15	21	1,31			
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83	5,00			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50/15	10,49	8,58	2,93	131	0,00			
321/07	Капуста свежая тушёная	50	0,99	1,86	4,75	42	8,20			
321/11	Пюре картофельное с маслом	50/3	1,08	4,3	6,19	68	1,80			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,51	20,43	60,13	493	18,41			
Уплотненный полдник										
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/5	5,74	8,06	18,83	171	0,91			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		12,85	16,28	46,87	386	2,41			
	Всего		39,33	43,16	161,25	1185	23,41			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,38	10,56	45,55	297	1,46			
Второй завтрак										
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,40			
317/11	Макаронные изделия, припущенные с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		17,26	21,27	72,33	551	7,50			
Уплотненный полдник										
230/11	Ленивые вареники с маслом	80/5	9,18	6,72	9,48	135	0,12			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3			
	Итого		10,54	6,86	42,37	274	3,42			
	Всего		34,88	38,69	177,6	1192	16,38			

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		10,88	13,21	51,24	366	1,73			
Второй завтрак										
в 10 ч.										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
282/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные)	50	7,49	6,5	7,48	118	0,09			
321/07	Капуста свежая тушёная	100	1,98	3,72	9,50	84	16,20			
346/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		15,27	14,09	60,77	439	22,79			
Уплотненный полдник										
137/11	Рагу из овощей с маслом	100/5	1,26	8,66	9,11	129	5,21			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
469/11	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	90	0,0			
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45			
	Итого		8,57	15,68	35,89	330	5,66			
	Всего		34,95	42,98	159,0	1192	32,33			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,03	9,97	39,09	265	0,56			
Второй полдник										
в 10 ч.										
338/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
54/11	Икра свекольная	30	0,70	1,38	3,70	30	2,02			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80			
308/11 350/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	50/15	6,39	6,97	2,29	96	0,26			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,67	2,45	19,32	118	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		16,12	15,07	64,01	460	14,38			
Уплотненный полдник										
150/07	Зразы картофельные с маслом	100/10	3,50	17,20	28,7	283	4,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Молоком	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		8,84	22,14	42,8	405	5,8			
	Всего		31,22	47,18	157	1187	22,89			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
121/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	1,20	10,43	65	0,00			
396/11	Кофейный напиток с сгущенным молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		9,17	8,06	33,48	243	1,66			
Второй завтрак										
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
55/11	Икра овощная	30	0,39	2,15	2,15	21	1,31			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	50/15	5,89	3,51	6,29	83	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		13,61	15,54	61,41	436	11,66			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3			
	Итого:		11,06	17,82	58,39	443	3,48			
	Всего		34,54	41,22	170,63	1192	20,8			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	9,60	41,02	272	0,91			
Второй завтрак										
в 10 час	Напиток из сухофруктов	100	0,50	0,00	11,70	47	0,15			
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
	Свекла отварная (долькой)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20			
82/11	Суп картофельный с макаронными изделиями и птиц	150/6	3,31	3,22	10,26	83	5,00			
306/11, 350/11	Биточки рубленные (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,60	24,44	173	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		15,32	18,54	69,88	512	6,39			
Уплотненный Полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		13,52	13,02	32,8	336	2,07			
	Всего		36,29	41,16	161,05	1190	11,52			
	Всего за 10 дней:		365,54	424,74	1630,27	11923	198,32			
	Среднее количество пищевых веществ за день		36,55	42,47	163,0	1192,3	19,83			
	Рекомендуемые СанПин 2.4.1.3049 -13 85 %		35,7	39,95	173	1190				

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34			
Второй завтрак										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
	Свекла отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,40			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
306/11 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
317/11	Лапша, припущенная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		21,62	26,21	86,33	662	17,83			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	16,95	12,18	17,41	250	0,27			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		23,51	19,08	40,07	450	1,89			
	Всего		55,35	57,24	209,54	1591	23,06			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/6/5	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	3,09			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
	Морковь отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,4			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
282/11	Голубцы ленивые	70/30	6,42	4,11	9,21	104	9,23			
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,75	14,42	86,38	553	21,95			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
406//07	Пирожки с повидлом	36	2,10	0,7	21,55	102	0,04			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		12,96	18,11	42,74	418	0,26			

	Всего		46,87	50,16	216,36	1552	35,53				
--	-------	--	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--	--	--	--

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,38	10,54	44,22	305	1,12			
Второй завтрак										
в 10 ч 388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54/11	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56	3,06			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172	0,26			
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,6	26,35	78,31	632	36,51			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
466/11	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Итого		16,77	17,55	81,61	544	4,08			
	Всего		44,80	54,44	212,32	1532	41,94			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		10,04	11,68	63,79	400	1,51			
Второй завтрак										
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46	10,00			
Обед										
	Свекла отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,40			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50			
255/11 350/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом молочным	70/30	9,31	3,29	6,71	94	0,34			
316/11	Рис припущенный	150	3,12	7,75	30,7	204	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		20,92	16,05	93,13	595	10,6			
Уплотненный полдник										
231/11	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	19,69	13,67	14,02	263	0,25			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		26,25	20,57	36,68	463	1,87			
	Всего		57,3	48,3	213,08	1555	24,21			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56				
	Бутерброд с сыром	30//6	3,98	1,88	15,40	93	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		10,04	8,92	58,59	352	0,59				
Второй завтрак											
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00				
обед											
55/11	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,30	42	2,62				
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	200/6	4,11	7,60	17,20	153	7,50				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	12,24	11,66	5,52	172	0,46				
321/11	Пюре картофельное	100	2,16	3,50	12,8	88	3,60				
321/07	Капуста свежая тушеная	50	0,99	1,86	4,75	42	8,20				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		23,19	28,08	83,99	671	22,74				
Уплотненный полдник											
94/11	Суп молочный с крупой и маслом сливочным	200/5	4,82	9,17	16,83	165	0,91				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00				
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		14,92	22,27	62,57	501	3,25				
	Всего		48,9	59,27	222,7	1595	29,58				

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		8,97	12,83	62,99	403	1,95				
Второй завтрак											
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,045	0,00	8,18	51	3,00				
Обед											
54/11	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56	3,06				
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03				
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59				
317/11	Макаронные изделия припущенные	150	4,20	5,28	28,61	171	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		23,56	25,06	96,86	695	11,04				
Уплотненный полдник											
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/10	14,83	14,96	15,31	255	0,19				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00				
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96				
	Итого		16,61	15,74	55,72	426	4,15				
	Всего		49,19	53,63	223,75	1575	20,14				

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53				
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18				
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20				
	Итого		13,01	15,26	70,01	468	1,91				
Второй завтрак											
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00				
Обед											
	Морковь отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,40				
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67				
282/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные)	70	18,10	14,50	3,83	218	0,01				
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		28,67	25,77	73,41	643	34,04				
Усиленный полдник											
137/11	Рагу из овощей с маслом	150/5	2,36	10,96	14,41	166	8,19				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00				
469/11	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	90	0,00				
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54				
	Итого		10,92	19,37	44,79	394	8,73				
	Всего		52,69	60,4	207,69	1602	54,91				

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,48	11,94	54,06	358	0,74			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54/11	Икра свекольная	60	1,34	2,76	7,40	60	4,04			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
308/11 350/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	70/30	10,16	7,77	6,02	135	0,35			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		23,51	20,25	88,15	625	19,5			
Уплотненный полдник										
150/07	Зразы картофельные с маслом	150/10	5,30	19,70	43,05	370	2,90			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		11,86	26,24	60,91	520	5,24			
	Всего		43,90	58,43	211,3	1554	25,71			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
395/11	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
	Итого		12,57	10,65	48,59	339	2,08			
Второй завтрак										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
55/11	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,30	42	2,62			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,72	5,02	10,22	101	8,23			
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	70/30	8,07	4,06	7,74	100	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,12	7,50	18,57	155	5,40			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,6	20,04	80,25	572	16,98			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96			
	Итого		13,24	21,63	64,84	542	4,18			
	Всего		45,16	52,32	211,23	1524	26,24			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		9,38	11,45	56,59	367	1,2			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
	Свекла отварная (долькой)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,40			
82/11	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/6	4,35	4,17	15,10	105	9,40			
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		28,28	25,04	94,47	676	13,17			
Уплотненный полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,06			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		18,19	16,82	49,99	417	2,4			
	Всего		55,94	53,31	220,53	1557	27,0			
	Всего за 10 дней:		500,1	547,5	2148,5	15637	308,32			
	Среднее количество пищевых веществ за день		50,0	54,75	214,85	1563	30,8			
	Рекомендуемые СанПин 2.4.1.3049 -13 85%		45,9	51,0	221					

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г