

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД С ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКИМ НАПРАВЛЕНИЕМ № 53»**
636019, Томская область, ЗАТО Северск, улица Коммунистический, 110
Тел.: (8-3823) 56-28-57, e-mail: sun@tomsk-7.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 53»

И.А. Нигматова

29 марта 2019г.



Примерное 10 – дневное меню
для детей с 12 часовым пребыванием
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					
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
392/11	Чай с сахаром	150	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												
	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025					
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 отварная	100	3,68	3,01	17,63	112	0,00					
376/11	Компот из изюма	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		16,23	15,73	5,80	461	11,51					
Уплотненный полдник												
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	80/15	14,64	10,51	16,73	220	0,19					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00					
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50					
	Итого		21,12	15,58	37,84	376	1,69					
	Всего		44,60	40,27	158,76	1176	15,46					

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			
3/11	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 сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
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			
322/11	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	85	10,5			
376/11	Компот из кураги	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		14,05	9,59	64,17	397	21,6			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,52	11,76	1,86	137	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		14,68	15,85	49,24	394	1,38			
	Всего		39,63	39,44	173,97	1212	26,35			

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			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		7,39	10,46	36,25	263	0,84			
Второй полдник										
в 10ч 441/08	Напиток из смородины	100	0,1	0,00	5,6	23,7	8,0			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
307/11	Котлеты, рубленные из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24			
336/11	Капуста свежая тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16			
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	13,61	58,47	452	25,40			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10			
474/07	Булочка Российская	25	1,79	2,0	13,87	87	0,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		13,0	13,53	63,11	432	1,89			
	Всего		35,03	37,60	169,08	1193,7	38,13			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	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		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		7,29	9,96	51,23	318	2,77		
	Второй завтрак								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	Обед								
55/11	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21	1,31		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19		
255/11, 354/11	Биточки рыбные запечённые с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27		
316/11	Рис припущенный	100	2,43	2,86	24,44	133	0,00		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3		
	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		15,64	11,50	79,14	468	5,07		
	Уплотненный полдник								
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	10,89	8,54	11,70	167	1,06		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5		
	Итого		17,37	13,61	32,81	323	2,56		
	Всего		40,53	35,07	174,28	1166	12,55		

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			
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		7,47	6,45	42,55	259	0,59			
Второй завтрак										
10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
10/11	Зеленый горошек	15	0,47	0,03	1,07	6	1,5			
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) и соусом сметанным с луком	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0,00			
356/11										
321/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,10			
376/11	Компот из кураги	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		19,14	15,78	56,7	428	21,6			
Уплотненный полдник										
460/11	Крендель сахарный	75	5,31	9,84	41,82	279	0,00			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
	Итого		8,16	12,17	58,78	379	3,19			
	Всего		35,27	34,4	169,38	1113	27,38			

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		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150	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									
	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025		
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 отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0,00		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3		
	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		17,52	16,31	73,45	510	8,99		
Уплотненный полдник									
230/11	Ленивые вареники с маслом	80/3	12,0	7,09	12,39	153	0,15		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50		
	Итого		18,48	12,16	33,50	309	1,65		
	Всего		43,08	39,03	169,85	1186	16,10		

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		
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	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		10,57	12,88	50,56	359	1,52		
Второй завтрак									
10ч	Напиток из смородины	100	0,1	0,00	5,6	23,7	8,00		
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
Обед									
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53		
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00		
282/11 354/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные) с соусом сметанным	50/15	7,79	7,20	8,1	121	0,09		
171/07	Каша гречневая	80	4,19	2,80	24,01	140	0,00		
376/11	Компот из кураги	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		18,08	15,25	77,03	516	6,92		
Уплотненный полдник									
137/11	Рагу из овощей с маслом	100/5	1,62	8,68	9,13	121	5,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
469/11	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71	0,00		
392/11	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	6,99	28	0,02		
	Итого		5,88	10,13	43,2	289	5,55		
	Всего		34,83	38,26	182,04	1210,7	23,99		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 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 рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65			
	Итого		6,12	9,97	44,1	285	2,19			
Второй полдник										
в 10 ч.										
388/07	Напиток из сушеных фруктов	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	0,7	1,38	3,7	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	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26			
336/11	Капуста свежая тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16			
376/11	Компот из изюма	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		14,52	15,86	54,12	417	31,54			
Уплотненный полдник										
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	100/10	5,40	13,27	16,12	206	10,7			
469/11	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	12,48	90	0,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		12,15	19,00	53,92	442	11,89			
	Всего		33,02	44,83	163,24	1201	47,77			

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										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	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										
10/11	Зеленый горошек консервир	15	0,47	0,03	1,07	6	1,5			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
261/11, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	50/15	6,19	4,21	7,51	88	0,28			
321/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,1			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3			
	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		13,84	11,37	67,87	426	23,75			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,52	11,76	1,86	137	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого:		12,02	16,25	45,43	375	0,2			
	Всего		35,73	35,71	164,13	1114	29,21			

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			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	9,60	41,02	272	0,91			
Второй завтрак										
В 10 388/07	Напиток из кураги	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
52/15	Салат из отварной свеклы	30	0,42	1,80	2,47	28	1,99			
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	Рис припущенный	100	2,43	2,86	24,44	133	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,2	20,82	85	0,3			
	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		15,19	16,38	73,25	500	9,18			
Уплотненный Полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		15,80	13,29	46,81	405	2,07			
	Всего		37,97	39,27	172,18	1234	14,31			
	Всего за 10 дней:		379,73	386,63	1644,04	11831	333,77			
	Среднее количество пищевых веществ за день		37,97	38,66	164,40	1183	33,38			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г, «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, Дели плюс 2015г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 г.»

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 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 ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	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										
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05			
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 отварная	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00			
376/11	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		22,52	22,85	82,01	623	15,48			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	18,49	13,28	21,14	278	0,24			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		25,81	19,31	43,67	451	2,58			
	Всего		58,55	54,11	208,82	1553	21,40			

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			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	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 сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	40	0,48	0,00	2,84	13	1,6			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
298/11	Голубцы ленивые	70/30	6,42	4,11	9,21	104	9,23			
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40			
376/11	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,51	13,82	84,96	546	21,15			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,28	14,93	2,93	190	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		16,46	19,03	53,31	488	1,43			
	Всего		50,13	50,48	225,51	1615	35,90			

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			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,38	10,54	44,22	305	1,12			
Второй завтрак										
В 10 ч. 441/08	Напиток из смородины	150	0,15	0,00	8,4	35,55	16,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,40	47	2,55			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей 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			
336/11	Капуста свежая тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,52	25,17	77,09	610	37,14			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
474/07	Булочка Российская	40	2,86	3,2	22,2	139	0,46			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Итого		16,51	17,88	82,33	565	4,54			
	Всего		44,56	53,59	212,04	1515,55	58,80			

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			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,14	11,68	68,2	417	3,46			
Второй завтрак										
В 10 час 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46	10,00			
Обед										
55/11	Икра овощная	50	0,65	2,06	3,66	35	2,18			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50			
255/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом	70/30	9,61	3,99	7,33	97	0,34			
354/11	сметанным									
316/11	Рис припущенный	150	3,12	7,75	30,7	204	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		21,01	18,19	99,24	636	13,98			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/25	13,61	10,67	14,63	209	1,33			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		20,93	16,7	37,16	382	3,67			
	Всего		52,17	46,57	224,08	1532	31,34			

Неделя: первая

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										
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56			
3/11	Бутерброд с сыром	30//6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	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										
10/11	Зеленый горошек консервир	30	0,94	0,06	2,14	12	3			
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом сметанным с луком	70/30	12,54	12,36	6,74	177	0,46			
356/11										
321/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138	18,16			
376/11	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		20,64	21,53	73,61	562	29,88			
Уплотненный полдник										
460/11	Крендель сахарный	100	7,08	13,12	55,76	372	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	89	1,20			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,0			
	Итого		9,79	15,46	81,36	507	11,20			
	Всего		41,22	45,91	231,11	1492	44,67			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 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									
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	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	0,75	0,00	17,55	71	3,00		
Обед									
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05		
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 отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00		
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		23,72	23,02	96,37	687	11,63		
Уплотненный полдник									
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		22,15	16,89	37,84	391	2,53		
	Всего		55,59	52,74	214,75	1552	19,11		

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			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
392/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		13,19	15,33	70,06	470	1,88			
Второй завтрак										
В 10 час 398/11	Напиток из смородины	150	0,23	0,15	0,32	28,5	30,0			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,40	47	2,55			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11 354/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные) с соусом сметанным	70/30	18,4	15,2	4,45	221	0,01			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		31,62	26,09	88,52	710	9,59			
Усиленный полдник										
137/11	Рагу из овощей	150	2,36	6,86	14,41	131	8,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
466/11	Сдоба обыкновенная	40	3,10	1,89	20,91	114	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		7,8	9,02	59,32	354	8,22			
	Всего		52,88	50,59	229,52	1608,5	59,69			

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		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98		
	Итого		8,58	11,94	58,47	375	2,69		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23		
Обед									
54/11	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,16	50	3,36		
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	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35		
336/11	Капуста свежая тушеная	150	3,11	4,86	14,15	113	25,74		
376/11	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		21,21	20,55	73,46	565	44,56		
Уплотненный полдник									
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	150/10	8,04	16,40	24,57	280	16,05		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	24,96	180	0,00		
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20		
	Итого		16,63	25,26	77,84	618	17,25		
	Всего		46,47	57,75	217,96	1609	64,73		

Неделя: вторая

День: четверг

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										
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	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
3/11	Бутерброд 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										
10/11	Зеленый горошек консервирован	30	0,94	0,06	2,14	12	3			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,72	5,02	10,22	101	8,23			
261/11, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	70/30	8,37	5,46	8,96	105	0,37			
321/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138	18,16			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,86	15,7	87,27	553	33,72			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,28	14,93	2,93	190	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	50	3,20	5,66	32,27	192	0,03			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		14,82	20,86	59,2	491	0,25			
	Всего		47	47,21	212,61	1454	39,05			

Неделя: вторая

День: пятница

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 пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	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 кураги	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23		
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,024	0,00	6,78	28	6,0		
Обед									
52/15	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,0	4,12	47	3,32		
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9		
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	0,18	9,34	46	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		27,7	28,34	91,23	697	13,59		
Уплотненный полдник									
238/11	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,60		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		18,95	16,31	54,66	440	2,94		
	Всего		56,1	56,1	217,44	1583	23,96		
	Всего за 10 дней:		505,05	515,43	2194,15	15603	498,08		
	Среднее количество пищевых веществ за день		50,51	51,54	219,41	1560	49,81		

При составлении меню использованы : «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г. , «Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, Дели плюс 2015г. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.»Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 г.»