

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.В. Рученко



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

Неделя первая 1 день



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад № 112

И.И. Старавинская

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>									
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	
Сладоба "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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,3</b>	<b>20,6</b>	<b>51,9</b>	<b>445,8</b>	<b>1,2</b>			
<b>Обед</b>									
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	ТТК	ТУ	
Калюста тушеная	150	3,5	3,9	15,4	141	31,9	534	2004	
Кукуруза консервированная протрета	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>20,6</b>	<b>19,4</b>	<b>80,4</b>	<b>555</b>	<b>66,6</b>			
<b>Полдник</b>									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>7,2</b>	<b>54,9</b>	<b>277</b>	<b>0</b>			
<b>Ужин</b>									
Тертелег 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>16,3</b>	<b>16,4</b>	<b>68,2</b>	<b>470,3</b>	<b>3,4</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>	<b>55,5</b>	<b>63,6</b>	<b>255,4</b>	<b>1748,1</b>	<b>71,2</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Горкулес" 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	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,3</b>	<b>15,5</b>	<b>52,5</b>	<b>393,7</b>	<b>1</b>		
<b>Обед</b>								
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110	2004
Суп-фле 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 протертый	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>25,4</b>	<b>20,8</b>	<b>83,8</b>	<b>555,2</b>	<b>19,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломологичные 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>9,2</b>	<b>45,5</b>	<b>286,7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Суп 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>27,8</b>	<b>16,8</b>	<b>70,1</b>	<b>516,5</b>	<b>38,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>	<b>71,8</b>	<b>62,3</b>	<b>251,9</b>	<b>1752,1</b>	<b>60,3</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,8</b>	<b>17,9</b>	<b>65,1</b>	<b>474,6</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>20,4</b>	<b>17,8</b>	<b>97,5</b>	<b>596,9</b>	<b>11,1</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>11</b>	<b>38,5</b>	<b>296,2</b>	<b>1,1</b>		
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>14,6</b>	<b>13,7</b>	<b>50,9</b>	<b>384,9</b>	<b>28,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1760</b>	<b>58</b>	<b>60,4</b>	<b>252</b>	<b>1752,6</b>	<b>42</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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	0	ТУ
Масло (порции)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,8</b>	<b>15,7</b>	<b>50,8</b>	<b>398,3</b>	<b>1,2</b>		
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>23,2</b>	<b>85,2</b>	<b>604,8</b>	<b>4,5</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>58,1</b>	<b>338,9</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,1</b>	<b>9,3</b>	<b>69,4</b>	<b>441,3</b>	<b>16,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1775</b>	<b>64,9</b>	<b>57,2</b>	<b>263,5</b>	<b>1783,3</b>	<b>23,9</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>13,2</b>	<b>16,4</b>	<b>59,1</b>	<b>434,7</b>	<b>0,5</b>			
<b>Обед</b>									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,7</b>	<b>26,3</b>	<b>85,5</b>	<b>538,1</b>	<b>31,7</b>			
<b>Полдник</b>									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>12,6</b>	<b>45,5</b>	<b>310,2</b>	<b>1,4</b>			
<b>Ужин</b>									
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>13,5</b>	<b>11,2</b>	<b>70,4</b>	<b>437,8</b>	<b>17,2</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1855</b>	<b>57,5</b>	<b>66,5</b>	<b>260,5</b>	<b>1720,8</b>	<b>50,8</b>			

## Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Тертулес" 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 "ДЮРОВЫЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>19,1</b>	<b>53</b>	<b>429,4</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>								
Расоольник 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>20,8</b>	<b>15</b>	<b>96,8</b>	<b>572,4</b>	<b>8,3</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>12,2</b>	<b>55,3</b>	<b>347</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>22,3</b>	<b>13,1</b>	<b>74,6</b>	<b>492,8</b>	<b>13,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1760</b>	<b>64,5</b>	<b>59,4</b>	<b>279,7</b>	<b>1841,6</b>	<b>24,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеница 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 (поприями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,9</b>	<b>10,8</b>	<b>59,2</b>	<b>378</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>								
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
Якра 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>26,9</b>	<b>87,4</b>	<b>632,1</b>	<b>30,2</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>10,8</b>	<b>36,9</b>	<b>291,6</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,8</b>	<b>11</b>	<b>64,5</b>	<b>414,7</b>	<b>48,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>61,3</b>	<b>59,5</b>	<b>248</b>	<b>1710,6</b>	<b>81,4</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Масло (порциями)	405	11,8	15,5	61,9	434,2	1		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
		<b>Обед</b>						
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200/10	5,4	3,5	10	84	5,8	133	2004
Виточек 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
Хлеб ржано-пшеничный	600	21,4	16,7	87,3	549,8	39,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
		<b>Полдник</b>						
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
Плюшка российская	250	9,7	11,3	55,4	368,3	1,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
		<b>Ужин</b>						
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
Хлеб пшеничный йодированный	460	14,6	13,7	50,9	384,9	28,7		
Итого за прием пищи:	1715	57,5	57,2	255,5	1737,2	71		
<b>Всего за день:</b>								



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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 (попцям)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Дайа варенье	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>12,4</b>	<b>16</b>	<b>49,2</b>	<b>388,9</b>	<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>								
Сваркольник 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 пропстгй	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Компот из смеси свежих плодов и бяхчевных 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>15,6</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>552,8</b>	<b>17,3</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>12,8</b>	<b>47,1</b>	<b>314,8</b>	<b>1,1</b>		
<b>Ужин</b>								
Тфетгли из говядины "Особые"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассычатая	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>19,7</b>	<b>20,4</b>	<b>76,7</b>	<b>569,2</b>	<b>1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1765</b>	<b>57,9</b>	<b>62,2</b>	<b>255</b>	<b>1825,7</b>	<b>19,9</b>		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13</b>	<b>18,1</b>	<b>50,7</b>	<b>419,5</b>	<b>1,2</b>			
<b>Обед</b>									
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	124	2004	
Пудинг рыбный заливной	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 соевый 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>25,5</b>	<b>26,1</b>	<b>79,3</b>	<b>604,1</b>	<b>21,8</b>			
<b>Полдник</b>									
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>9,2</b>	<b>45,5</b>	<b>286,7</b>	<b>1,4</b>			
<b>Ужин</b>									
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>25,6</b>	<b>13,3</b>	<b>73,5</b>	<b>501,6</b>	<b>10,2</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	<b>72,4</b>	<b>66,7</b>	<b>249</b>	<b>1811,9</b>	<b>34,6</b>			

## Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Гиркулес" 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 "ДЮРОВЫЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,2	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>14,8</b>	<b>52,9</b>	<b>399,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>Обед</b>								
Суп с макаронными изделиями и круой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Тертени 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 прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Напиток из скорпионы 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>24,8</b>	<b>22,2</b>	<b>105,7</b>	<b>662,6</b>	<b>14,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломололочные 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>13,6</b>	<b>41,7</b>	<b>307,2</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,5</b>	<b>9,5</b>	<b>71,9</b>	<b>454,4</b>	<b>16,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1755</b>	<b>69,3</b>	<b>60,1</b>	<b>272,2</b>	<b>1824</b>	<b>34,1</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>8,2</b>	<b>11,9</b>	<b>58,3</b>	<b>370,9</b>	<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>86,2</b>	<b>561</b>	<b>18,7</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>12,8</b>	<b>47,1</b>	<b>314,9</b>	<b>1,1</b>		
<b>Ужин</b>								
Виточек 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>14,4</b>	<b>14,4</b>	<b>73,4</b>	<b>478</b>	<b>13,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>54,9</b>	<b>59</b>	<b>265</b>	<b>1724,8</b>	<b>33,5</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>15,5</b>	<b>12</b>	<b>65,5</b>	<b>433,4</b>	<b>1</b>		
<b>Обед</b>								
Пи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124	2004
"Ежики" 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>29,3</b>	<b>27,9</b>	<b>95,9</b>	<b>707,4</b>	<b>17,1</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>2,8</b>	<b>36,5</b>	<b>195,7</b>	<b>0</b>		
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>15,1</b>	<b>13</b>	<b>53,4</b>	<b>484</b>	<b>13,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1810</b>	<b>65,9</b>	<b>55,7</b>	<b>251,3</b>	<b>1820,5</b>	<b>31,4</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеница 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 (пшеницы)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>61,5</b>	<b>425</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>								
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 протрета	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28,1</b>	<b>17,3</b>	<b>92,1</b>	<b>611,1</b>	<b>43,6</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>59,1</b>	<b>326,5</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>17,3</b>	<b>19,2</b>	<b>38,6</b>	<b>403,6</b>	<b>38,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1755</b>	<b>65,4</b>	<b>60,2</b>	<b>251,3</b>	<b>1766,2</b>	<b>84,7</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
								С, мг
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,1</b>	<b>14,5</b>	<b>53,5</b>	<b>387,5</b>	<b>1</b>		
<b>Обед</b>								
Свеклятник 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 бачевых 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25,1</b>	<b>22</b>	<b>89,7</b>	<b>615,3</b>	<b>6,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Плошка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>12,7</b>	<b>41,8</b>	<b>328,5</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>13,2</b>	<b>11,2</b>	<b>67,1</b>	<b>424,7</b>	<b>23,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1795</b>	<b>58,5</b>	<b>60,4</b>	<b>252,1</b>	<b>1756</b>	<b>32,6</b>		

## 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 ЕЛЮД 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. Лапиной 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.Д.
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 ЮО (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. Лупен Н.А.
9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В.Т.Лапиной