

Согласовано



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания"

Утверждено ООО "Комбинат социального питания"

Руководитель подразделения

Иванова Н.А.

ИИН 760208809

ОГРН 1117602012318

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	94,05	27,14	104,21	0,62	168,82	32,19	0,01	0,00	34	2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	348	11,70	17,28	40,38	374,70	0,14	0,91	38,02	0,08	0,24	274,72	51,41	239,17	1,61	340,87	40,43	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	150	4,60	4,69	9,49	102,57	0,05	0,70	5,00	0,00	0,24	17,96	9,46	42,40	0,79	41,27	36,70	0,00	0,05	111	2015
Плов с мясом	160	8,38	17,30	33,04	338,39	0,03	0,65	0,24	0,00	0,03	18,08	25,62	68,54	0,61	85,47	37,50	0,03	0,01	тк	2022
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,98	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	520	15,26	22,35	81,32	611,04	0,13	1,65	5,24	0,00	0,29	66,42	47,07	148,63	3,50	167,54	75,88	0,03	0,06		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	12,17	12,73	4,82	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	185,99	1,85	232,55	62,28	0,03	0,02	210	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	400	17,45	22,15	53,45	502,74	0,13	1,17	11,45	1,85	0,35	130,95	32,55	214,46	2,75	282,51	63,36	0,03	0,02		
Всего за день:		44,41	61,78	185,33	1 532,83	0,40	3,73	54,71	1,93	0,88	472,09	131,03	602,26	7,86	790,92	179,67	0,07	0,08		

2 день

2 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	150	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31		2010	
Какао с молоком	150	2,58	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100		2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	343	9,81	13,93	45,78	358,17	0,12	0,81	12,02	0,08	0,20	181,31	41,34	168,13	1,42	327,87	39,30	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983		2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с клецками и курой	150	5,86	4,32	17,42	142,81	0,08	3,02	5,01	0,04	0,27	22,14	16,26	64,11	1,01	216,11	44,18	0,00	0,06	108/109		2015	
Печень по-строгановски	60	7,96	5,96	4,50	110,53	0,08	6,16	9,16	0,01	0,69	14,24	8,56	121,03	2,60	147,97	18,18	0,08	0,02	255		2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,08	24,87	150,51	0,14	0,00	6,12	0,04	0,08	14,15	79,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171		2015	
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388		2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	530	21,71	13,81	75,84	535,36	0,37	9,18	20,29	0,09	1,07	76,31	118,10	349,95	8,08	721,02	97,48	0,09	0,08				
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,06	29,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	143/111		2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96		2010	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ			
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117			
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	556,11	0,17	18,28	0,20	0,09	0,11	81,49	44,82	118,94	2,47	660,08	66,85	0,01	0,00				
Всего за день:		44,02	53,27	198,15	1 499,66	0,67	30,19	32,51	0,26	1,39	348,82	207,58	639,99	12,56	1 793,11	204,23	0,10	0,08				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	150	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	106,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	2015
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	
Итого за прием пищи:	348	11,35	16,55	40,92	368,85	0,12	0,91	38,02	0,08	0,23	280,25	40,90	241,20	1,35	322,17	39,53	0,01	0,01		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной	150	1,45	3,48	8,86	74,91	0,05	3,96	6,11	0,00	0,26	30,05	15,77	35,69	0,96	275,17	36,56	0,00	0,05	83	2015
Суфле из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268	2011
Картофельное пюре	110	2,54	3,72	14,91	108,62	0,09	6,79	10,21	0,07	0,09	42,99	20,82	67,20	0,81	516,52	44,34	0,00	0,00	128	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	2015
Итого за прием пищи:	530	19,01	14,91	56,38	455,33	0,26	11,01	28,05	0,31	0,46	139,68	72,68	271,08	3,56	1 121,59	180,81	0,00	0,05		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	2015
Итого за прием пищи:	380	25,17	14,98	48,22	456,05	0,14	0,54	7,55	0,70	0,36	232,05	47,68	313,19	2,37	322,28	12,77	0,04	0,03		
Всего за день:		59,88	51,24	151,52	1 368,73	0,57	13,51	103,62	1,09	1,31	831,98	182,26	967,97	7,43	1 766,04	233,11	0,05	0,09		

4 день

4 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,49	5,62	19,07	153,46	0,08	0,42	12,01	0,08	0,10	93,71	24,72	100,83	0,62	160,61	32,17	0,01	0,00	32	2010		
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,58	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010		
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	338	10,91	14,82	53,27	402,02	0,17	1,00	12,03	0,08	0,24	220,28	51,83	216,86	1,50	378,29	43,38	0,01	0,00				
2 Завтрак																						
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,40	3,45	5,85	62,71	0,05	7,38	6,17	0,00	0,26	35,88	13,65	30,61	0,83	195,62	39,26	0,00	0,05	88	2015		
Гуляш из птицы	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,86	145,71	15,83	0,05	0,01	ТТК			
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,98	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	530	19,39	8,70	74,21	463,85	0,17	8,87	12,35	0,04	0,35	101,75	45,61	175,95	4,51	429,28	101,33	0,06	0,07				
Уплотненный полдник																						
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044253			
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	370	8,62	15,49	49,22	383,42	0,20	9,90	0,26	0,00	0,44	43,98	43,26	101,76	2,52	729,76	71,69	0,01	0,07				
Всего за день:		39,44	39,53	189,45	1 310,46	0,58	32,78	24,65	0,12	1,06	386,84	151,11	508,89	11,39	1 899,09	219,00	0,09	0,14				

5 день

5 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,98	5,18	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,68	153,85	39,29	0,00	0,01	35	2010		
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,90	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ			
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015		
Итого за прием пищи:	378	11,87	15,90	43,85	377,86	0,13	0,43	12,09	0,96	0,26	127,51	34,25	184,46	2,31	257,42	48,37	0,02	0,02				
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004		
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,35	2,30	11,95	82,29	0,08	5,87	0,14	0,00	0,27	17,15	17,97	42,02	0,97	406,25	35,86	0,00	0,05	97	2015		
Голубцы ленивые	160	7,60	16,17	16,07	258,00	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	20,53	49,03	0,92	165,58	66,80	0,01	0,00	306	2008		
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	520	13,34	18,92	57,07	471,80	0,18	17,87	0,30	0,00	0,35	83,06	52,62	138,05	3,58	762,79	104,34	0,01	0,05				
Уплотненный полдник																						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/5	4,63	5,99	14,96	143,20	0,05	0,62	12,02	0,08	0,14	129,20	15,51	97,61	0,36	190,88	46,98	0,00	0,00	120	2015		
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК			
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,32	0,01	0,02	424	2015		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	425	12,40	13,25	85,95	524,05	0,16	0,62	12,04	0,18	0,20	158,61	32,71	171,83	1,39	296,32	88,02	0,01	0,02				
Всего за день:		37,73	48,19	198,75	1 423,73	0,48	20,84	24,43	1,14	0,82	378,09	122,90	497,31	7,87	1 400,67	241,33	0,04	0,09				

9 день

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3,80	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,58	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	338	10,22	14,33	50,89	385,28	0,13	1,00	12,03	0,08	0,24	217,32	39,26	187,44	1,11	356,50	42,50	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	150	3,94	4,32	12,07	106,38	0,09	5,84	0,18	0,44	0,27	27,84	20,03	72,88	1,31	434,31	49,86	0,01	0,05	97	2015	
Бефстроганов из мяса	60	6,12	16,81	2,29	205,31	0,00	0,41	5,52	0,01	0,01	8,26	2,15	8,72	0,10	28,39	0,90	0,00	0,00	ТТК		
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	155,97	0,02	0,00	10,08	0,06	0,02	18,88	19,80	54,14	0,41	39,99	68,54	0,02	0,01	171	2015	
Напиток из изюма	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	15,18	24,65	71,95	595,17	0,18	6,25	15,78	0,51	0,33	80,76	56,10	182,74	3,51	693,65	120,98	0,03	0,06			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,68	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	380	25,17	14,98	56,40	488,78	0,14	0,54	7,55	0,70	0,36	232,17	47,68	313,19	2,37	322,53	12,77	0,04	0,03			
Всего за день:		54,92	58,76	185,24	1 561,71	0,50	8,84	65,36	1,29	1,19	710,25	164,04	825,87	7,14	1 372,68	176,25	0,07	0,09			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая	150	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	99,58	16,63	106,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	2010		
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,65	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015		
Итого за прием пищи:	383	12,02	16,05	45,55	386,57	0,13	0,43	12,09	0,96	0,25	134,08	34,67	199,65	2,09	260,24	40,55	0,03	0,02				
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4036983	2004		
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с пшеном и курой	150	9,08	6,15	36,45	241,59	0,18	3,13	4,97	0,00	0,06	28,04	47,57	145,01	1,87	303,51	48,15	0,01	0,00	102	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044253			
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	520	17,87	21,20	84,53	619,12	0,38	13,01	5,23	0,00	0,50	68,36	84,92	244,40	4,69	1 024,62	120,44	0,02	0,07				
Уплотненный полдник																						
Каша молочная гречневая в молоке	150/5	6,56	6,57	26,15	198,98	0,13	0,41	21,54	0,08	0,15	92,92	71,61	151,47	2,27	248,23	38,30	0,01	0,00	40	2010		
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тгк			
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,32	0,01	0,02	424	2015		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	425	14,33	13,83	97,14	579,83	0,24	0,41	21,56	0,18	0,21	122,33	88,81	225,69	3,30	353,67	79,34	0,02	0,02				
Всего за день:		44,34	51,20	239,14	1 635,54	0,76	15,77	38,88	1,14	0,97	334,48	211,72	672,71	10,67	1 722,67	240,93	0,07	0,11				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	469,73	515,97	1 928,45	14 576,96	5,81	186,19	458,99	10,16	10,40	4 890,29	1 689,14	6 683,93	96,25	15 681,47	2 146,69	0,67	0,91
Среднее значение за период	46,97	51,60	192,85	1 457,70	0,56	18,62	45,90	1,02	1,04	489,03	168,91	668,39	9,63	1 568,15	214,67	0,07	0,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,89	31,86	55,25														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	351	130	527	398

Нормативная документация :

2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного, 2007 г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.

Н.В. Злобина, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт- Петербурга – СПб : Речь, 2008 – 800с