

Согласовано



Утверждаю ООО "Комбинат социального питания"
 Руководитель регионального подразделения
 Геллова Н.А./



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.
 Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

1 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	180	4,86	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,01	0,14	113,79	32,56	124,80	0,76	202,42	37,83	0,01	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	40,00	0,15	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	1,50	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	45,85	1,26	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:	415	12,56	19,77	47,91	435,68	0,18	1,09	78,04	0,16	0,30	315,16	60,66	278,91	1,93	407,31	47,68	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	200	5,42	7,00	12,65	139,72	0,05	0,91	5,52	0,00	0,34	23,40	11,87	50,49	1,00	55,02	48,93	0,00	0,06	111	2015
Плов с мясом	200	10,48	21,62	41,29	422,98	0,05	0,81	0,30	0,00	0,03	22,62	32,01	85,67	0,75	106,83	46,86	0,04	0,01	тк	2022
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	650	19,53	29,22	102,61	780,68	0,19	2,05	5,82	0,00	0,41	82,77	60,37	192,54	4,75	229,85	98,59	0,04	0,07		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,10	12,79	6,77	214,69	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
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	45,85	1,26	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:	455	18,76	22,36	58,57	530,23	0,17	2,37	11,45	1,85	0,37	138,33	40,06	235,45	3,04	318,85	63,54	0,03	0,02		
Всего за день:		50,85	71,35	227,41	1826,42	0,58	9,11	95,31	2,01	1,26	548,91	168,33	719,55	12,26	956,01	209,81	0,08	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
2 день																						
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	5,51	20,01	157,45	0,05	0,50	12,02	0,08	0,13	108,61	14,58	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	31	2010		
Какао с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	405	11,23	16,17	51,33	407,66	0,14	0,97	12,03	0,08	0,26	215,79	47,52	195,90	1,57	385,01	46,11	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004		
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с клецками и курой	200	7,10	7,49	23,24	193,38	0,10	4,00	5,53	0,05	0,36	28,97	20,93	79,42	1,30	288,17	58,93	0,00	0,07	108/109	2015		
Печень по-строгановски	70	9,29	6,95	5,24	128,97	0,10	7,19	10,70	0,01	0,80	16,60	9,96	141,19	3,03	172,62	21,21	0,10	0,02	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015		
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	650	26,65	18,76	95,71	675,61	0,48	11,19	23,43	0,11	1,31	93,79	143,28	426,51	10,15	891,76	120,64	0,11	0,09				
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/тк	2015		
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	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:	540	18,40	35,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 006,67	103,57	0,01	0,00				
Всего за день:			56,42	70,68	246,86	1 909,14	0,88	43,00	35,77	0,28	1,73	435,07	263,13	799,68	16,13	2 386,41	271,04	0,12	0,09			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																						
	180	4,49	5,56	19,07	163,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010		
Каша ячневая молочная жидкая	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015		
Чай с молоком	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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		
Масло сливочное (порциями)	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	2015		
Хлеб пшеничный	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			
Сыр (порциями)	415	13,11	18,88	48,57	428,76	0,16	1,09	38,04	0,08	0,28	318,25	48,06	278,35	1,58	383,38	47,40	0,02	0,01				
2 Завтрак																						
	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015		
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200	1,90	5,79	11,77	109,72	0,07	5,26	7,34	0,00	0,35	39,10	20,90	46,94	1,27	365,44	48,64	0,00	0,06	83	2015		
Свекольник со сметаной	70	14,55	8,52	5,55	168,98	0,08	0,30	13,72	0,28	0,11	62,97	33,66	166,25	0,69	337,24	114,93	0,00	0,00	268	2011		
Суфле из рыбы	130	2,99	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015		
Картофельное пюре	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Хлеб ржаной	650	23,42	19,37	71,38	577,01	0,34	13,55	33,07	0,36	0,61	169,89	90,35	335,75	4,91	1 379,31	218,53	0,00	0,06				
Итого за прием пищи:																						
Уплотненный полдник																						
	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015		
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Чай с низким сод. сахара	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Хлеб пшеничный	435	26,37	17,08	57,25	518,93	0,16	0,66	12,96	0,74	0,39	258,70	52,50	335,57	2,51	364,47	15,01	0,04	0,03				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		68,12	61,09	184,40	1 630,90	0,72	16,56	120,07	1,18	1,59	962,84	216,11	1 120,67	9,18	2 127,16	280,94	0,06	0,10				

4 день

4 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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 пшенная молочная жидкая	160	5,38	6,10	22,86	177,54	0,11	0,50	12,02	0,08	0,13	113,40	29,68	120,73	0,74	192,56	37,80	0,01	0,00	32	2010				
Кофейный напиток на молоке	160	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	98	2010				
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	405	13,06	17,42	63,39	475,84	0,21	1,20	12,04	0,08	0,29	265,07	61,88	259,12	1,78	452,47	51,21	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	200	1,83	5,76	7,75	93,43	0,06	9,83	7,42	0,00	0,36	46,33	18,07	40,15	1,10	259,38	52,22	0,01	0,06	88	2015				
Тефтели "Нежные" с соусом	70/50	9,01	14,22	8,64	211,80	0,04	1,20	0,11	0,00	0,07	13,15	15,84	92,73	1,45	44,28	22,83	0,00	0,00	ТТК					
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,01	309	2015				
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,93	130,85	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,73	6,98	12,86	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ				
Итого за прием пищи:	700	19,35	23,07	96,22	692,31	0,25	11,36	14,73	0,05	0,49	119,92	59,40	225,45	6,39	427,40	130,51	0,02	0,07						
Уплотненный полдник																								
Жаркое по-домашнему с мясом	250	9,80	22,83	31,58	390,58	0,23	15,46	0,44	0,00	0,68	42,94	46,91	114,46	2,57	1 061,51	110,32	0,02	0,12	4044253					
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	490	12,88	23,99	67,13	555,63	0,29	15,48	0,44	0,00	0,70	62,52	63,63	151,43	3,67	1 124,93	111,76	0,02	0,12						
Всего за день:		45,81		65,00	239,49	1 784,95	0,79	41,05	27,22	0,13	1,51	468,34	195,32	650,31	14,70	2 366,56	296,08	0,06	0,19					

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	180	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010			
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			
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	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:	445	13,25	17,88	52,09	434,48	0,15	0,52	12,10	0,96	0,29	148,80	40,14	208,23	2,63	297,22	54,01	0,02	0,02					
2 Завтрак																							
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004			
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00					
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,23	4,40	15,95	120,75	0,10	7,83	0,18	0,00	0,37	22,86	23,95	56,05	1,31	541,67	47,82	0,00	0,06	97	2015			
Голубцы ленивые	200	9,50	20,21	20,09	322,50	0,04	15,00	0,20	0,00	0,06	50,16	25,66	61,29	1,15	206,98	83,50	0,01	0,00	306	2008			
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015			
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ				
Итого за прием пищи:	650	17,49	25,31	73,88	618,37	0,25	22,83	0,38	0,00	0,49	104,66	68,47	184,06	5,00	983,49	134,12	0,01	0,06					
Уплотненный полдник																							
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200/5	6,16	6,92	19,93	179,91	0,06	0,83	12,02	0,08	0,19	171,94	20,67	129,74	0,46	254,26	62,64	0,00	0,00	120	2015			
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	тпк				
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:	495	13,93	14,18	92,83	568,40	0,17	0,83	12,04	0,18	0,25	202,47	38,06	204,39	1,49	359,76	103,68	0,01	0,02					
Всего за день:		44,81	57,51	233,10	1 681,27	0,58	26,48	24,52	1,14	1,04	467,58	150,65	600,24	9,83	1 741,44	292,53	0,04	0,10					

6 день

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	180	4,86	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,01	0,14	113,79	32,56	124,80	0,76	202,42	37,83	0,01	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	405	11,16	16,82	47,92	399,38	0,18	1,02	12,04	0,01	0,26	224,76	57,16	225,91	1,81	397,01	47,68	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,54	4,43	14,68	117,12	0,15	3,62	0,17	0,00	0,34	31,12	25,15	59,42	1,76	355,22	51,28	0,00	0,06	102	2015
Котлета Рыжик	70	8,29	13,65	7,57	197,19	0,04	0,13	0,15	0,07	0,07	13,06	16,96	96,72	1,56	41,88	17,22	0,00	0,00	4035732	2017
	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,01	309	2015
Макаронные изделия отварные	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Хлеб ржаной	650	21,59	21,25	89,97	654,06	0,34	3,75	7,52	0,12	0,47	84,63	62,42	235,85	6,16	521,68	123,96	0,01	0,07		
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	435	26,37	17,08	57,25	518,93	0,16	0,66	12,96	0,74	0,39	258,70	52,50	335,57	2,51	364,47	15,01	0,04	0,03		
Всего за день:		59,12	55,15	213,46	1 652,20	0,72	9,03	32,52	0,87	1,30	580,74	179,32	809,98	13,02	1 283,16	186,65	0,06	0,10		

7 день

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	180	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010
Какао с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	405	11,49	16,22	51,44	409,33	0,16	0,97	12,03	0,08	0,27	219,70	54,36	224,54	2,13	403,05	54,11	0,00	0,01		
2 Завтрак																				
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	200	2,20	5,90	14,13	121,63	0,07	5,53	7,38	0,00	0,35	33,67	21,34	58,61	1,17	401,41	47,27	0,00	0,06	96	2015
Гуляш из птицы	70	13,49	3,27	3,70	102,81	0,05	1,40	0,22	0,00	0,07	18,49	14,43	89,85	1,00	170,00	18,47	0,06	0,01	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	25,95	13,49	85,06	577,70	0,40	6,93	14,80	0,05	0,57	100,38	148,16	354,36	7,99	1 002,38	106,24	0,07	0,07		
Уплетенный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/ттк	2015
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	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:	540	18,40	35,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00		
Всего за день:		55,98	65,46	236,32	1 812,90	0,82	38,74	27,14	0,22	1,00	445,57	274,85	756,17	14,53	2 515,07	264,64	0,08	0,08		

8 день

8 день																					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		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 рисовая жидкая	180	4,29	2,37	24,56	142,38	0,05	0,50	0,02	0,00	0,12	109,03	22,75	102,18	0,32	165,86	45,08	0,01	0,00	4036977	2010		
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	1,26	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:	415	12,91	15,69	54,06	417,29	0,14	1,09	26,04	0,00	0,27	308,00	50,85	253,29	1,47	369,25	54,93	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																						
Борщ из свежей капусты с картофелем,курой	200	4,90	6,90	10,56	128,75	0,08	6,63	5,57	0,00	0,36	40,08	22,89	66,38	1,49	270,28	47,17	0,01	0,06	82	2015		
Биточки рыбные	70	17,08	5,94	20,16	201,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тпк	2017		
Картофельное пюре	130	2,99	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,93	130,85	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,73	6,98	12,86	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	650	28,60	17,82	96,89	676,36	0,27	14,95	17,58	0,08	0,51	127,39	63,86	201,85	5,44	946,07	102,13	0,01	0,06				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,10	12,79	6,77	214,69	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015		
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	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:	460	19,13	22,50	61,14	543,33	0,17	2,37	11,45	1,85	0,37	139,43	41,71	239,70	3,14	325,40	63,72	0,03	0,02				
Всего за день:		61,16	56,53	224,84	1 698,15	0,62	31,42	55,08	1,93	1,18	595,65	166,83	709,15	12,91	2 002,48	223,38	0,06	0,08				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	180	4,50	5,51	20,01	157,45	0,05	0,50	12,02	0,08	0,13	108,61	14,58	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	31	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	98	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	405	12,18	16,83	60,54	455,75	0,15	1,20	12,04	0,08	0,29	260,28	46,78	223,82	1,31	426,33	50,16	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015		
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,06	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с яйцом	200	5,25	7,10	16,10	153,82	0,11	7,79	0,23	0,59	0,36	37,16	26,70	97,20	1,70	579,09	66,47	0,01	0,06	97	2015		
Биточек Сочный	70	10,95	10,20	8,83	180,12	0,05	0,15	0,01	0,00	0,07	9,31	15,34	97,25	1,44	66,83	3,39	0,02	0,00	ТТК	2017		
Рис отварной	130	3,23	3,65	33,73	184,57	0,03	0,00	12,00	0,08	0,03	22,30	23,41	63,98	0,47	47,27	80,64	0,02	0,01	171	2015		
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Итого за прием пищи:	650	23,19	21,65	96,50	693,63	0,30	7,94	12,24	0,67	0,52	100,41	84,31	325,15	6,15	928,03	153,30	0,05	0,07				
Уплотненный полдник																						
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015		
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010		
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	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	435	26,37	17,08	66,23	554,84	0,16	0,66	12,96	0,74	0,39	258,84	52,50	335,57	2,51	364,74	15,01	0,04	0,03				
Всего за день:		66,96	61,32	230,47	1 810,42	0,67	11,06	73,24	1,49	1,51	835,53	208,79	1 055,54	10,15	1 719,10	218,47	0,09	0,10				

10 день

10 день.																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	180	4,49	5,59	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010				
Чай с сахаром	160	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				
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	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	45,85	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:	445	12,98	17,88	51,04	429,21	0,15	0,52	12,10	0,96	0,28	155,56	38,68	221,40	2,23	292,75	46,81	0,04	0,02						
2 Завтрак																								
Компот из сежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00	4036983	2004				
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,30	60,02	0,01	2,30	0,00	0,00	0,01	11,65	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00						
Обед																								
Суп картофельный с пшеном и курой	200	11,41	8,95	48,59	325,07	0,24	4,12	5,49	0,00	0,08	36,81	62,69	187,25	2,45	404,66	64,20	0,02	0,00	102	2015				
Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,86	18,27	25,28	312,54	0,19	12,36	0,34	0,00	0,55	34,44	37,59	91,67	2,05	849,60	88,26	0,02	0,09	4044253					
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	650	23,15	27,90	110,39	808,13	0,52	16,48	5,83	0,00	0,67	88,49	111,58	322,42	6,50	1 323,10	155,26	0,04	0,09						
Уплотненный полдник																								
Каша молочная гречневая в молоке	200/5	8,73	7,69	34,85	254,29	0,18	0,55	24,72	0,06	0,20	123,55	95,48	201,57	3,03	330,72	51,06	0,01	0,00	40	2010				
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	тпк					
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,98	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:	495	16,50	14,95	107,75	642,78	0,29	0,55	24,74	0,18	0,26	154,08	112,87	276,22	4,06	436,22	92,10	0,02	0,02						
Всего за день:		52,77	60,87	283,48	1 940,14	0,97	19,85	42,67	1,14	1,22	409,78	267,11	823,60	13,50	2 153,04	294,89	0,10	0,13						

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	562,00	624,96	2 479,46	17 746,49	7,35	246,30	533,54	10,39	13,34	5 750,01	2 090,44	8 044,89	126,21	19 250,43	2 538,43	0,75	1,06
Среднее значение за период	56,20	62,50	247,95	1 774,65	0,74	24,63	53,35	1,04	1,33	575,00	209,04	804,49	12,62	1 925,04	253,84	0,08	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,67	31,69	55,64														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	416	164	655	478

- 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