

Муниципальное бюджетное учреждение

«Комбинат школьного питания»

Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ «Детский сад № 37»

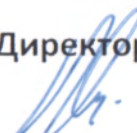
 О.А. Григорьева

« 22 »  2017г



Утверждаю:

Директор МБУ КШП

 И.И.Хуторянский

«22» «мая» 2017г



Примерное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях ЗАО Северск

сезон: лето - осень

Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10				
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	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				
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,08				
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19				
317/11	Лапша, отварная с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		15,2	19,29	62,5	493	11,57				
Уплотненный полдник											
240/11	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	80/20	10,89	8,54	11,70	167	1,06				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35				
	Итого		16,61	13,82	32,14	343	2,41				
	Всего		39,26	42,07	159,41	1198	18,24				

Неделя: первая
День: вторник
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10				
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98				
	Итого		10,67	14,00	49,46	364	1,22				
Второй завтрак											
в 10ч 388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49				
282/11 350/11	Шницель, рубленый из говядины (запеченный) с соусом молочным	50/15	7,49	6,5	7,48	118	0,009				
322/11	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	0,35	12,01	83	10,5				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		17,06	10,4	64,25	437	16,39				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5//20	7,52	13,46	2,93	163	0,15				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
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		13,54	17,42	43,3	386	1,38				
	Всего		41,5	41,82	168,11	1244	21,14				

Неделя: первая
День: среда
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68				
	Бутерброд с маслом	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		5,55	8,96	29,84	216	0,84				
Второй полдник											
в 10 час											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6,0				
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17				
307/11	Котлеты, рубленные из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24				
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,08	7,60	12,38	126	3,60				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		13,87	20,69	59,13	479	16,31				
Уплотненный полдник											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10				
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		12,63	15,66	67,14	464	1,63				
	Всего		32,08	45,31	161,56	1193	18,93				

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,96	28	0,00		
	Итого		7,2	9,96	46,19	298	1,12		
	Второй завтрак								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	Обед								
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	70	6,70		
265/11, 350/11	Зразы рыбные с яйцом с соусом молочным	50/15	6,53	2,91	7,53	83	1,14		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		15,38	12,51	74,46	474	10,24		
	Уплотненный полдник								
230/11	Вареники ленивые с маслом	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35		
	Итого		17,72	14,07	32,83	352	1,5		
	Всего		40,53	36,54	164,58	1181	15,01		

Неделя: первая
День: пятница
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43				
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,96	28	0,00				
	Итого		7,47	6,45	42,52	259	0,57				
Второй завтрак											
в 10 час											
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6,00				
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83	5,00				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	10,49	8,58	2,93	131	0,00				
321/07	Капуста свежая тушёная с маслом	100/5	1,98	7,82	9,50	116	16,2				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		18,21	19,94	57,51	482	29,3				
Уплотненный полдник											
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/3	5,74	8,06	18,83	171	0,91				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		13,23	16,32	49,21	398	2,41				
	Всего		39,41	42,71	160,94	1186	34,28				

Неделя: вторая
День: понедельник
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3				
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		6,38	10,56	45,55	297	1,46				
Второй завтрак											
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00				
Обед											
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 с маслом	100/3	2,80	7,62	19,37	158	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		16,6	19,89	69,07	523	5,97				
Уплотненный полдник											
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,33	11,34	24,78	262	0,19				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		19,12	13,81	43,09	374	1,38				
	Всего		42,6	44,26	169,41	1241	10,81				

Неделя: вторая
День: вторник
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40				
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	5,10	10,43	65	0,14				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		10,88	13,21	51,24	333	1,73				
Второй завтрак											
в 10 ч.											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6				
83/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00				
282/11	Биточки, рубленные из говядины (запечённые)	50	7,49	6,5	7,48	118	0,009				
321/07	Капуста свежая тушёная	100	1,98	3,72	9,50	84	16,20				
346/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		15,09	14,09	59,61	433	27,51				
Уплотненный полдник											
190/11	Запеканка рисовая со свежими фруктами со сгущенным молоком	100/15	4,2	3,2	35,5	188	1,1				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		9,54	8,14	49,6	310	2,6				
	Всего		35,54	35,44	165,9	1110	31,99				

Неделя: вторая
День: среда
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40				
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		6,03	9,97	39,09	265	0,56				
Второй полдник											
в 10 ч.											
338/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,08				
308/11 350/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	50/15	6,39	6,97	2,29	96	0,26				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,67	2,45	19,32	118	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		15,63	13,69	60,85	433	13,74				
Уплотненный полдник											
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	100/10	5,4	13,27	16,12	206	10,7				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03				
359/11	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3				
	Итого		9,32	17,67	73,92	498	14,03				
	Всего		31,21	41,33	184,96	1253	30,8				

Неделя: вторая
День: четверг
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/5	5,2	6,6	16,57	125	0,68				
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98				
	Итого		9,15	12,7	37,63	275	1,8				
Второй завтрак											
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00				
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4	6,00				
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17				
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	50/15	5,89	3,51	6,29	83	0,28				
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,6				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		13,4	13,39	60,23	419	16,35				
Уплотненный полдник											
216/11	Омлет натуральный с сыром, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5//20	9,10	15,80	1,40	184	0,17				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
473/11	Булочка «Веснушка»	25	1,95	1,53	13,47	75	0,00				
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35				
	Итого		16,77	22,61	35,31	435	1,52				
	Всего		40,02	48,7	150,52	1199	23,67				

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75				
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		6,75	9,6	41,02	272	0,91				
Второй завтрак											
в 10 час	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
388/07	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,54	3	2,1				
99/07	Суп из овощей с зеленым горошком и птицей	150/6	2,84	3,8	9,0	74	6,7				
306/11, 350/11	Биточки рубленные (запечённые)из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19				
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		14,7	18,72	67,03	495	9,29				
Полдник											
238/11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		14,66	13,16	39,8	371	2,07				
	Всего		36,34	41,48	158,95	1195	14,42				
	Всего за 10 дней		378,49	419,66	1644,34	12000	219,29				
	Среднее количество пищевых веществ за день		37,84	41,96	164,43	1200	21,92				
	Ркомендуемые СанПиН 2.4.1.3049 -13 85%		35,7	39,95	173	1190					

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

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

Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	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											
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	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32				
350/11	молочным										
317/11	Лапша отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		20,9	25,61	82,07	643	15,43				
Уплотненный полдник											
240/11	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	100/25	13,61	10,67	14,63	209	1,33				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62				
	Итого		20,93	17,06	41,96	432	2,95				
	Всего		52,05	54,62	207,17	1554	21,72				

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74				
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/6/5	3,98	5,98	15,40	130	0,00				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17				
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	2,91				
Второй завтрак											
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56				
282/11	Шницель, рубленый из говядины (запеченный)	70/30	10,43	7,7	9,70	151	0,00				
350/11	с соусом молочным										
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125	15,75				
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	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		23,18	16,93	83,14	580	24,87				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19				
	Хлеб пшеничный йодированный	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	20,73	52,24	499	1,43				
	Всего		53,8	55,29	222,62	1660	39,44				

Неделя: первая
День: среда
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		8,38	10,54	44,22	305	1,12				
Второй завтрак											
в 10 ч 388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12,0				
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23				
307/11	Котлеты, рубленные из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172	0,26				
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		19,55	22,6	82,52	613	26,25				
Уплотненный полдник											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74				
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03				
	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		15,83	18,9	82,7	567	4,11				
	Всего		43,81	52,04	217,62	1536	31,71				

Неделя: первая
День: четверг
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		10,04	11,68	63,79	400	1,51				
Второй завтрак											
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46	10,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2				
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50				
265/11 350/11	Зразы рыбные с яйцом и соусом молочным	70/30	11,21	5,61	11,63	107	1,6				
316/11	Рис припущенный	150	3,12	5,28	30,7	182	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		22,51	15,3	94,87	573	13,66				
Уплотненный полдник											
230/11	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62				
	Итого		21,39	17,16	37,97	419	1,81				
	Всего		54,03	44,14	216,11	1489	27,21				

Неделя: первая
День: пятница
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56				
	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	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											
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12,0				
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	200/6	4,11	7,60	17,20	153	7,50				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	12,24	11,66	5,52	172	0,46				
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,6				
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	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		22,59	25,22	78,13	634	44,92				
Уплотненный полдник											
94/11	Суп молочный с крупой и маслом сливочным	200/5	4,82	9,17	16,83	165	0,91				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		15,68	21,76	67,24	524	3,25				
	Всего		49,06	55,9	221,51	1581	51,76				

Неделя: вторая
День: понедельник
Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	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											
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	4,20	5,28	28,61	178	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		22,24	21,7	90,34	647	7,98				
Уплотненный полдник											
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/25	18,57	14,31	31,16	308	0,27				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20				
	Итого		23,52	16,92	59,48	466	1,47				
	Всего		55,48	51,45	230,36	1587	14,4				

Неделя: вторая
День: вторник
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53				
	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20				
	Итого		13,01	11,16	70,01	431	1,73				
Второй завтрак											
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12				
83/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67				
282/11	Биточки, рубленные из говядины (запечённые)	70	18,10	14,50	3,83	218	0,01				
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		28,31	25,17	70,89	632	43,64				
Усиленный полдник											
190/11	Запеканка рисовая со свежими плодами с сгущенным молоком	150/20	6,65	5,06	53,25	258	1,74				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		13,21	11,00	71,11	409	4,08				
	Всего		54,62	47,33	231,49	1569	59,68				

Неделя: вторая
День: среда
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		8,48	11,94	54,06	358	0,74				
Второй завтрак											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75				
308/11 350/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	70/30	10,16	7,77	6,02	135	0,35				
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		22,58	16,89	81,83	572	19,66				
Уплотненный полдник											
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	150/10	8,04	16,4	24,57	280	16,05				
	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				
359/11	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96				
	Итого		12,76	20,89	121,12	615	20,04				
	Всего		43,87	49,72	265,19	1596	40,67				

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я 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				
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18				
	Итого		11,17	12,95	48,59	356	2,26				
Второй завтрак											
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8	12,0				
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,72	5,02	10,22	101	8,23				
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	70/30	8,07	4,06	7,74	100	0,37				
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,12	7,50	18,57	155	5,40				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		18,18	16,96	77,69	539	26,36				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный с сыром, зелёный горошек консервированный (отварной)	100/5/40	11,38	19,75	1,75	230	0,21				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
473/11	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,94	150	0,00				
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62				
	Итого		22,6	29,2	56,02	603	1,83				
	Всего		52,7	59,11	199,85	1569	33,45				

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		9,38	11,45	56,59	367	1,2				
Второй завтрак											
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00				
Обед											
71/05	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	6	4,2				
99/07	Суп из овощей и птиц	200/6	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	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		27,41	25,34	88,19	657	14,47				
Уплотненный полдник											
238/11	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,6				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		18,19	16,22	49,99	418	2,94				
	Всего		55,07	53,01	214,25	1539	28,84				
	Всего за 10 дней		514,49	522,61	2226,17	15680	348,88				
	Среднее количество пищевых веществ за день		51,44	52,26	222,61	1568	34,88				
	Ркомендуемые СанПиН 2.4.1.3049 -13 85%		45,9	51,0	221,0	1530					

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

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