

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комбинат школьного питания»

Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ «Детский сад № 37»

 О.А. Григорьева

«  » 2018г



Утверждаю:

Директор МБУ КШП

 И.И.Хуторянский

«21» «мая» 2018г

Примерное 10-дневного меню

для детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях ЗАТО Северск

сезон: лето – осень

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		6,75	8,96	47,42	292	0,26				
Второй завтрак											
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00				
Обед											
	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,00				
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19				
317/11	Лапша отварная	100	3,68	3,01	17,63	112	0,00				
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		16,23	15,73	61,8	461	11,52				
Уплотненный полдник											
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	80/20	15,33	11,31	24,78	262	0,14				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		21,81	16,38	45,89	418	1,64				
	Всего		45,29	41,07	166,81	1218	15,42				

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10				
3/11	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98				
	Итого		10,67	14,00	49,46	364	1,22				
Второй завтрак											
в 10ч 388/07	Напиток из сушеных яблок	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)	20	0,11	0,00	0,36	2	1,4				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49				
298/11	Голубцы ленивые	50/15	4,45	2,96	6,52	72	6,51				
322/11	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	85	10,5				
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		13,92	9,59	63,11	392	22,2				
Уплотненный полдник											
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,86	148	0,15				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
474/07	Булочка Российская	25	1,79	2,0	13,87	87	0,29				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		14,24	18,06	41,05	381	1,63				
	Всего		39,06	41,65	164,72	1194	27,2				

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155	0,68					
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02					
	Итого		7,39	10,46	36,25	263	0,84					
Второй полдник												
в 10ч 388/07	Напиток из изюма	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 (помидор)	20	0,12	0,00	0,65	3	4					
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, рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24					
321/07	Капуста свежая тушеная	100	1,98	7,82	9,50	80	16,20					
376/11	Компот из сушеных яблок	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		13,71	20,91	55,92	432	26,91					
Уплотненный полдник												
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10					
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00					
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50					
	Итого		12,98	14,81	63,18	438	1,6					
	Всего		34,31	46,18	166,45	1190	31,5					

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		7,29	9,96	51,23	318	2,77		
Второй завтрак									
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
Обед									
71/05	Овощи свежие (огурец)	20	0,11	0,00	0,36	2	1,4		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19		
255/11, 354/11	Биточки рыбные запечённые с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/3	2,42	7,72	24,44	177	0,00		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		15,4	15,12	77,35	493	5,16		
Уплотненный полдник									
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	10,89	8,54	11,70	167	1,06		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00		
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50		
	Итого		17,37	13,61	32,81	323	2,56		
	Всего		40,29	38,69	172,49	1191	12,64		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43		
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02		
	Итого		7,47	6,45	42,55	259	0,59		
Второй завтрак									
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00		
Обед									
71/05	Овощи свежие (помидор)	20	0,12	0,00	0,65	3	4		
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9		
312/11 356/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) и соусом сметанным с луком	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0,00		
321/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,10		
376/11	Компот из кураги	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		18,79	15,75	55,93	425	24,1		
Уплотненный полдник									
469/11	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	40,44	269	0,00		
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	Итого		8,31	11,72	57,4	369	3,19		
	Всего		35,07	33,92	167,58	1100	29,88		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,38	10,56	45,55	297	1,46			
Второй завтрак										
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025			
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,40			
317/11	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0,00			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		17,52	16,31	73,42	510	8,99			
Уплотненный полдник										
230/11	Ленивые вареники с маслом	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		18,48	13,86	33,5	332	1,65			
	Всего		43,08	40,73	169,82	1209	16,11			

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		10,57	12,88	50,56	359	1,52			
Второй завтрак										
в 10 ч. 398/11	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	0,62	41	50,0			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
71/05	Овощи свежие (помидор)	20	0,12	0,00	0,65	3	4			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
282/11 354/11	Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом сметанным	50/15	7,79	7,20	8,1	121	0,09			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,19	2,80	24,01	140	0,00			
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		17,54	13,87	74,42	491	6,39			
Уплотненный полдник										
137/11	Рагу из овощей с маслом	100/5	1,62	8,68	9,13	121	5,53			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
466/11	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71	0,00			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		5,88	10,13	43,2	289	5,55			
	Всего		34,53	37,02	174,45	1203	65,46			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40					
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
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 388/07	Напиток из сушеных яблок	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)	20	0,11	0,00	0,36	2	1,4					
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80					
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26					
321/07	Капуста свежая тушёная с маслом	100/5	1,98	12,02	9,50	116	16,20					
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30					
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00					
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00					
	Итого		13,84	23,26	50,85	430	29,96					
Уплотненный полдник												
139/11	Котлеты картофельные с маслом	120/5	3,95	6,80	25,73	180	10,7					
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	12,48	90	0,00					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00					
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19					
	Итого		10,7	12,53	63,53	416	11,89					
	Всего		30,80	45,76	164,57	1168	44,56					

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
3/11	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	1,20	10,43	65	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98			
	Итого		9,17	8,06	33,48	243	1,66			
Второй завтрак										
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
71/05	Овощи свежие (помидор)	20	0,12	0,00	0,65	3	4			
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, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	50/15	6,19	4,21	7,51	88	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,04	5,6	13,63	114	12,1			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		13,49	13,77	67,45	445	25,85			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,86	148	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого:		12,02	17,95	45,43	386	0,2			
	Всего		35,38	39,78	163,71	1144	31,71			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	9,60	41,02	272	0,91			
Второй завтрак										
В 10 час 388/07	Напиток из кураги	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
71/05	Овощи свежие (огурец)	20	0,11	0,00	0,36	2	1,4			
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	Рис припущенный	100	2,42	3,5	24,44	142	0,00			
376/11	Компот из сушеных яблок	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		14,63	15,02	66,85	464	8,29			
Уплотненный Полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		15,8	13,29	46,81	405	2,07			
	Всего		37,41	37,91	165,78	1198	13,42			
	Всего за 10 дней:		375,22	402,71	1676,38	11815	28,79			
	Среднее количество пищевых веществ за день		37,52	40,27	167,64	1182	28,79			

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.; «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, Дели плюс 2015г.; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи принт 2005 г.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
306/11 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
317/11	Лапша отварная	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00			
376/11	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		22,52	22,85	82,01	623	15,48			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/25	18,57	14,31	31,16	308	0,27			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		25,89	20,34	53,69	481	2,61			
	Всего		58,63	55,14	218,84	1583	21,43			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	3,09			
Второй завтрак										
В 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных яблок	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)	50	0,34	0,00	0,9	5	3,5			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущенный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
298/11	Голубцы ленивые	70/30	6,42	4,11	9,21	104	9,23			
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40			
376/11	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,37	13,82	83,02	538	23,05			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,28	16,63	2,93	201	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
474/07	Булочка Российская	40	2,86	3,2	22,2	139	0,46			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		17,09	22,44	53,45	498	1,85			
	Всего		50,62	53,89	223,71	1617	38,22			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,38	10,54	44,22	305	1,12			
Второй завтрак										
В 10 ч. 388/07	Напиток из изюма	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
71/05	Овощи свежие (помидор)	50	0,3	0,00	1,45	7	10			
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, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172	0,26			
321/07	Капуста свежая тушеная с маслом	150/3	2,97	7,98	14,25	148	24,60			
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,52	25,39	73,07	605	41,45			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
460/11	Крендель сахарный	40	2,83	5,25	22,30	149	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Итого		16,48	19,93	82,43	575	4,08			
	Всего		43,43	55,86	207,9	1536	46,88			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,14	11,68	68,2	417	3,46			
Второй завтрак										
В 10 час 388/07	Напиток из сушеных яблок	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)	50	0,34	0,00	0,9	5	3,5			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50			
255/11 354/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным	70/30	9,61	3,99	7,33	97	0,34			
316/11	Рис, припущенный с маслом	150/3	3,12	11,75	30,7	239	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		20,7	20,13	96,48	641	15,3			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/25	13,61	10,67	14,63	209	1,33			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		20,93	16,7	37,16	382	3,67			
	Всего		51,86	48,51	221,32	1537	32,66			

Неделя: первая

День: пятница

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										
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56			
3/11	Бутерброд с сыром	30//6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		10,04	8,92	58,59	352	0,59			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
71/05	Овощи свежие (помидор)	50	0,3	0,00	1,45	7	10			
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом сметанным с луком	70/30	12,54	12,36	6,74	177	0,46			
356/11										
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,06	7,20	20,44	159	18,16			
376/11	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		20,0	23,87	72,92	578	36,88			
Уплотненный полдник										
469/11	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,024	0,00	6,78	28	6,0			
	Итого		9,97	14,86	75,01	475	7,20			
	Всего		40,76	47,65	224,07	1476	47,67			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,97	12,83	62,99	403	1,95			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05			
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59			
317/11	Лапша отварная	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		23,72	23,02	96,37	687	11,63			
Уплотнённый полдник										
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		22,15	16,89	37,84	391	2,53			
	Всего		55,59	52,74	214,75	1552	19,11			

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		13,19	15,33	70,06	470	1,88			
Второй завтрак										
В 10 час 398/11	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	0,93	61	75,0			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
71/05	Овощи свежие (помидор)	50	0,3	0,00	1,45	7	10			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11 354/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные) с соусом сметанным	70/30	18,4	15,2	4,45	221	0,01			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		30,82	23,79	84,57	670	17,04			
Усиленный полдник										
137/11	Рагу из овощей	150	2,36	6,86	14,41	131	8,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
466/11	Сдоба обыкновенная	40	3,10	1,89	20,91	114	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		7,8	9,02	59,32	354	8,22			
	Всего		52,36	48,35	226,18	1601	11,14			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
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 сушеных яблок	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
71/05	Овощи свежие (огурец)	50	0,34	0,00	0,9	5	3,5			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35			
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		20,24	18,97	68,3	533	43,56			
Уплотненный полдник										
139/11	Котлеты картофельные с маслом	150/10	4,9	11,36	32,16	252	16,05			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	24,96	180	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		13,49	20,22	85,44	590	17,25			
	Всего		42,26	51,13	215,98	1532	61,78			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
3/11	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
	Итого		12,57	10,65	48,59	339	2,08			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
71/05	Овощи свежие (помидор)	50	0,3	0,00	1,45	7	10			
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, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	70/30	8,37	5,46	8,96	105	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,06	7,2	20,44	159	18,16			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,22	18,04	86,58	569	40,72			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,28	16,63	2,93	201	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	50	3,20	5,66	32,27	192	0,03			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		14,82	22,56	59,2	502	0,25			
	Всего		46,36	51,25	211,92	1481	46,05			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		9,38	11,45	56,59	367	1,2			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из кураги	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,024	0,00	6,78	28	6,0			
Обед										
71/05	Овощи свежие (огурец)	50	0,34	0,00	0,9	5	3,5			
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01			
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		27,34	25,34	88,01	655	13,77			
Уплотненный полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,60			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		18,95	16,31	54,66	440	2,94			
	Всего		55,74	53,1	214,22	1541	24,14			
	Всего за 10 дней:		497,61	517,62	2178,89	15456	349,08			
	Среднее количество пищевых веществ за день		49,76	51,76	217,88	1546	34,91			

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.; «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, ДеЛи плюс 2015г.; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи принт 2005 г.

