

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 37»

636039 г. Северск, ул.Ленина,82 Тел: (8-382-2) 52-63-65,52-58-61(факс)52-12-66 (корпус №1) 52-12-63(корпус №2), пр. Коммунистический 80а (корпус №3)
e-mail:landysh@tomsk-7.ruweb: ds37.seversk.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН 7024016355 / КПП 702401001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 37»

/О.А.Григорьева

«19» августа 2019 г.



Примерное 10-дневное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: лето-осень

г. Северск

2019 год

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины, мг			
			г				С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	4,86	30	184	0,1			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	5,51	15,16	121	0,5			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
	Итого		7,55	10,37	52,15	333	0,62			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2			
Обед										
4/07	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	2,9	3,93	5,78	70	11			
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	Макаронные изделия отварные	80	1,93	2,4	14,1	89,6	0			
415/06	Компот из смородины	130	0,39	0,156	18,42	79,4	78			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	13,46	65,2	0			
	Итого		15,97	15,536	67,83	487,2	89,215			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с джемом	80/20	14,2	9,6	25,2	244,4	8,2			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90	1,5			
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого		22,1	14,8	59,15	457,4	11,7			
	Всего		46,12	40,706	190,83	1324,6	103,535			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,4	6,9	28,4	196	0,1			
10/6/5/13	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/4/5	3,14	4,44	16,13	117,52	0,11			
432/08	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	4,37	19,82	114,97	1,04			
	Итого		11,06	15,71	64,35	428,49	1,25			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
14/5	Огурец свежий (дольками)	20	0,15	0	0,5	2,8	2			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49			
298/11	Голубцы ленивые	50/15	4,45	2,96	6,52	72	6,51			
322/11	Пюре картофельное с морковью	80	1,52	2,46	9,6	68	10,5			
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		14,51	9,15	69,4	413,7	22,8			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,52	11,76	1,86	137	0,15			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
245/06	Кукуруза,сахарная консервированная	40	0,91	1,39	4,51	34,52	1,92			
397/12	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5			
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого		14,93	16,05	45,52	379,22	4,57			
	Всего		40,53	40,91	184,72	1255,41	28,77			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	150/3	3,9	4,86	12,42	108	0,68			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	3,68	10,1	80,7	0			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого		5,74	8,54	35,16	239,7	2,7			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
1/13	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,75	19,41	8,8			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
477/07 598/04	Суфле из печени (паровое),соус молочный густой	60/14	10,54	9,05	2,73	134	8,4			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,04	7,2	13,63	130	12,1			
349/07	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	16,37	66	0			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		18,72	20,43	61,81	523,31	35,47			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,1			
474/07	Булочка Российская	25	1,79	2	13,87	87	0,29			
10	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	75	0			
з/у	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90	1,5			
	Итого		13,42	13,56	65	441	1,89			
	Всего		37,91	42,53	167	1238,01	40,21			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				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			
10/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,66	3,28	10,69	78,3	0,14			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65			
	Итого		7,34	9,14	51,49	316,3	2,77			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
10/11	Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,42	8	2			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	6,7			
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	80	1,94	2,28	19,55	106,4	0			
359/07	Кисель из сока	130	0,19	0	22,43	90,13	2,86			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,3	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		16,31	10	78,62	452,43	11,83			
Уплотненный полдник										
240/11 490/13	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	12,1	12	22,85	230,4	2,35			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
з/у	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90	1,5			
	Итого		20	17,2	56,8	443,4	5,85			
	Всего		43,68	36,34	192,36	1246,13	20,6			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43			
10/5/13	Бутерброд с сыром	30/4	3,44	1,36	16,04	89,22	0,11			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
	Итого		7,98	6,61	48,16	283,22	0,56			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2			
Обед										
14/05	Огурец свежий	20	0,15	0	0,5	2,8	2			
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) и соусом	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0			
356/11	сметанным с луком									
216/04	Картофель тушеный	80	1,68	5,12	14,8	112	3,3			
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		19,61	17,87	64,58	480,7	11,5			
Уплотненный полдник										
460/11	Крендель сахарный	75	5,31	9,84	41,82	279	0			
134/07	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495			
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого		7,85	12,27	60,75	383,96	2,495			
	Всего		35,94	36,75	185,19	1194,88	16,555			

Неделя: вторая

День: понедельник

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										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189,00	1,3			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	5,51	15,16	121,05	0			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,0	0,02			
	Итого		7,18	11,97	50,28	338,05	1,32			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2			
Обед										
4/07	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	14	0,025			
57/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
305/11	Котлеты из птицы (запечённые)	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,4			
350/11	с соусом молочным									
317/11	Макаронные изделия отварные	80	1,93	2,4	14,1	89,6	0			
359/07	Кисель из сока	130	0,19	0	22,43	106,4	2,86			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,09	48,9	0			
	Итого		16,16	14,82	74,26	514,9	9,455			
Уплотненный полдник										
230/11	Ленивые вареники с маслом	80/3	12	7,09	12,39	153	0,15			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Молоко	160	4,8	5,12	7,57	96	1,6			
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого		20,2	12,61	46,81	372	3,75			
	Всего		44,04	39,4	183,05	1271,95	16,525			

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4			
10/6/5/13	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/4	4,3	4,54	21,43	142,52	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
	Итого		9,64	10,32	57,92	361,52	0,56			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
14/05	Огурец свежий	20	0,15	0	0,5	2,8	2			
83/11	121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5		
282/11		Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом сметанным	50/15	13,4	10,71	3,1	157,8	0,01		
354/11										
171/07		Каша гречневая	60	3,14	2,1	18	105	0		
376/11		Компот из кураги	150	0,28	0,17	18,04	73,6	0,26		
10		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
11		Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
		Итого		23,02	17,01	69,04	519,1	7,27		
Уплотненный полдник										
137/11		Рагу из овощей с маслом	100/5	1,62	8,68	9,13	121	5,53		
10		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0		
466/11		Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71	0		
394/11		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
з/у		Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2		
		Итого		9,61	12,59	60,36	392	8,72		
		Всего		42,3	39,92	192,77	1306,62	16,7		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,4			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	3,68	10,1	80,7	0,14			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65			
	Итого		6,11	9,55	43,77	285,7	2,19			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
1/13	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,75	19,41	8,8			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11			
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26			
336/11 312/07	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	50\50	2,05	3,2	11,54	83,5	10,38			
415/06	Компот из смородины черной	150	0,45	0,18	21,26	91,62	90			
10	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15,9	75	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		15,88	14,92	67,58	484,43	120,44			
Уплотненный полдник										
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	100/10	5,4	13,27	16,12	206	10,7			
469/11	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	12,48	90	0			
10	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	10,6	75	0			
134/07	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495			
	Итого		11,96	19,13	52,48	452,96	11,195			
	Всего		33,98	43,6	169,28	1257,09	133,975			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,9	4,86	12,42	108	0,68			
10/5/13	Бутерброд с сыром	30/4	3,44	1,36	16,04	89,22	0,11			
432/08	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	4,37	19,82	114,97	1,04			
	Итого		9,86	10,59	48,28	312,19	1,83			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2			
Обед										
10/7	Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,42	8	2			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
261/11 354/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	50/15	7,07	4,21	7,55	77	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	80/5	1,63	5,76	10,9	104	12,1			
359/07	Кисель из сока	130	0,19	0	22,43	106,4	2,86			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		15,37	14,15	70,63	469,3	23,41			
Уплотнённый полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,52	11,76	1,86	137	0,15			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
397/12	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5			
	Итого:		16	18,88	57,93	462,7	0,68			
	Всего		41,73	43,62	188,54	1291,19	27,92			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43		
10/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	5,51	15,16	121	0,5		
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02		
	Итого		6,95	10,76	47,28	315	0,95		
Второй завтрак									
556/12	Напиток из кураги	100	0,73	0,04	18,62	78,36	0,56		
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2		
Обед									
14/05	Огурец свежий	20	0,15	0	0,5	2,8	2		
99/07	Суп из овощей и птицы, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7		
306/11 350/11	Котлеты рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19		
316/11	Рис припущенный	80	1,94	2,28	19,55	106,4	0		
349/07	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	16,37	66	0,23		
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		15,1	13,98	70,5	467,1	9,12		
Уплотненный Полдник									
238/11 490/13	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/20	10,77	9,93	30,12	252,8	0,768		
10	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	100	0		
з/у	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90	1,5		
з/у	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2		
	Итого		18,67	15,13	64,07	465,8	4,268		
	Всего		41,65	39,91	206,12	1349,26	16,898		
	Всего за 10 дней:		407,88	403,686	1860,28	12735,14	421,688		
	Среднее количество пищевых веществ за день		40,79	40,37	186,03	1274	42,17		

При составлении меню использованы: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, 2013, «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 предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	5,51	15,16	121,05	0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	5,4			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3			
Обед										
4/07	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	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
350/11										
317/11	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0			
415/06	Компот из черной смородины	150	0,45	0,18	21,26	91,62	108			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		21,29	21,64	75,69	583,52	123,12			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с джемом	100/25	22,75	16,25	44,37	417,6	10,2			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34			
	Итого		31,35	22,41	74,03	625,6	12,54			
	Всего		62,69	57,33	232,62	1699,17	144,19			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74			
10 / 6 / 5/13	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,02	4,97	16,2	124,64	0,17			
432/08	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	129,35	1,17			
	Итого		14,1	19,12	76,5	516,99	3,08			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0	11,3	46	10			
Обед										
14/05	Огурец свежий (дольками)	50	0,38	0	1,25	7	5			
81/11	Суп картофельный с горохом (лушенный), 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	100	2,08	3,4	12,38	88	15,4			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		18,93	12,26	83,4	522,9	34,55			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,34	18,01	3,02	218,3	0,19			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
245/06	Кукуруза консервированная	60	1,36	2,09	6,77	51,78	2,88			
397/12	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,7	99,5	0,6			
	Итого		17,4	23,4	45,69	469,58	3,67			
	Всего		50,52	54,78	225,07	1606,47	51,53			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				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			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	3,68	10,1	80,7	0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	5,4			
	Итого		7,4	10,04	38,92	275,7	6,31			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из изюма	150	0,21	0,04	12,43	49,74	0			
Обед										
1/13	Помидор свежий	50	0,54	0,1	1,87	48,53	22,055			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
102/07	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,2	0,42			
321/11	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,6			
349/07	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	13,46	65,2	0			
	Итого		22,66	18,97	80,07	639,93	49,305			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
474/07	Булочка Российская	50	3,58	4	27,74	174	0,58			
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
	Итого		18,51	18,81	95	635	4,66			
	Всего		48,78	47,86	226,42	1600,37	60,275			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,4	7,5	38,4	250	1,3			
10/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3	3,38	15,99	103,3	0			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0	14,4	57	1,98			
	Итого		10,56	10,88	68,79	410,3	3,28			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
Обед										
10/11	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,84	16	4			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5			
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	100	2,08	5,16	20,46	136	0			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		21,12	13,76	94,4	575,9	15,8			
Уплотненный полдник										
240/11/490	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/25	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34			
	Итого		23,72	21,15	58,23	495,98	5,28			
	Всего		55,85	46,19	239,4	1577,18	34,59			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6	7,04	33,2	219	0,56			
10/50/13	Бутерброд с сыром	30//6	3,96	1,89	16,11	96,34	0,17			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	5,4			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3			
обед										
14/05	Огурец свежий	50	0,38	0	1,25	7	5			
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
312/11	Кнели куриные с рисом	70/30	18,86	12,36	6,74	177	0,46			
356/11	(запеченные) с соусом сметанным с луком									
216/04	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,51	139,3	4,95			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		26	23,21	77,01	585,2	18,67			
Удотенный полдник										
460/11	Крепдел, сахарный	100	7,08	13,12	55,76	372	0			
134/07	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,6			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
	Итого		10,29	16,44	81,49	514,35	10,6			
	Всего		47,06	48,58	235,35	1525,89	38,4			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				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			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	5,51	15,16	121,05	0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03			
	Итого		8,8	14,16	62,75	414,05	1,77			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3			
Обед										
4/07	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05			
57/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,8	9,92	11,03	177	0,59			
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	13,46	65,2	0			
	Итого		24,35	21,99	105,93	717,2	12,83			
Уплотнённый полдник										
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34			
	Итого		23,43	17,02	44,97	426	2,53			
	Всего		57,33	53,17	231,2	1628,25	20,13			

Неделя: вторая

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				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			
10/6/5/13	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4,02	4,97	16,2	124,64	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03			
	Итого		10,44	11,91	66,49	413,64	0,74			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из изюма	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
Обед										
14/05	Огурец свежий	50	0,38	0	1,25	7	5			
83/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
121/11	фрикадельками									
282/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные)	70/30	18,4	15,2	4,45	221	0,01			
354/11	с соусом сметанным									
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,5	27,6	163	0			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,6	48,9	0			
	Итого		31,46	23,93	91,13	696,9	12,04			
Усиленный полдник										
137/11	Рагу из овощей	160	2,51	7,31	15,37	139,7	8,19			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
466/11	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,14	142	0			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2			
	Итого		12,26	12,41	77,02	470,7	9,39			
	Всего		54,61	48,65	252,62	1676,24	32,4			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				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			
16/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	5,51	15,16	121,05	0			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0	14,4	57	1,98			
	Итого		8,41	13,27	58,23	386,05	2,51			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
Обед										
1/13	Помидор свежий	50	0,54	0,1	1,87	48,53	22,05			
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			
336/07 312/07	Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное)	75\75	3,09	4,83	17,3	126	31,03			
415/06	Компот из смородины черной	180	0,54	0,22	25,51	109,94	0,36			
10	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15,9	75	0			
11	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	20,19	97,8	0			
	Итого		23,53	19,06	94,5	685,27	68,54			
Уплотненный полдник										
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	150/10	8,04	16,4	24,57	280	16,05			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	24,96	180	0			
134/07	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,6			
	Итого		17,69	25,97	86,66	658,35	16,65			
	Всего		49,68	58,3	247,57	1780,67	87,93			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,			
			г				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			
432/13	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	129,35	1,04			
10/5/13	Бутерброд с сыром	30/6	3,96	1,89	16,11	96,34	0,17			
	Итого		12,54	13,16	57,24	380,69	2,12			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3			
Обед										
10/11	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,84	16	4			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
261/11, 354/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	70/30	9,22	4,64	8,85	109	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		20,76	18,87	95,08	628,9	34,72			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,34	18,01	3,02	218,3	0,19			
10	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
496/11	Коржики молочные	50	3,2	5,66	32,27	192	0,03			
397/12	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,7	99,5	0,03			
	Итого		19,24	26,97	71,19	609,8	0,25			
	Всего		53,29	59	241,06	1690,39	40,09			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/05	Каша молочная манная с маслом	200/5	6	7,04	33,2	219	0,56			
10/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3	3,38	15,99	103,3	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03			
	Итого		9,06	10,42	59,18	362,3	0,77			
Второй завтрак										
556/12	Напиток из кураги	150	1,1	0,06	27,93	117,54	0,84			
Обед										
14/05	Огурец свежий	50	0,38	0	1,25	7	5			
99/07	Суп из овощей и птицы, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12	99	8,9			
304/11	Плов из курицы	200	20,3	17	35,69	377	1,01			
349/07	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0,36			
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
11	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		27,61	22,57	89,24	680,9	15,27			
Уплотненный полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	100/25	13,46	12,41	37,65	316	0,96			
10	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	100	0			
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6			
	Итого		22,3	18,81	73,19	524	9,3			
	Всего		60,07	51,86	249,54	1684,74	26,18			
	Всего за 10 дней:		539,88	525,72	2380,85	16469,37	535,715			
	Среднее количество пищевых веществ за день		53,99	52,57	238,09	1646,94	53,57			

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 предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.