

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.ru web: ds37.seversk.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН 7024016355 / КПП 702401001

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 37»
/ О.А. Григорьева
« 09 » января 2020 г.



Примерное 10-дневное меню
сезон: зима-весна

г. Северск
2020 год

День: 1

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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	4,86	30	184	0,1			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	8,96	47,42	292	0,26			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2			
Обед										
з/у	Икра кабачковая (консервированная)	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			
306/11 354/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые) с соусом сметанным	50/15	7,7	8,74	5,94	132	0,26			
317/11	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0			
375/07	Компот из черной смородины	150	0,225	0,09	16,61	68,1	19,35			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		17,725	17,32	67,67	495	30,635			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с джемом	100/20	22,75	16,75	44,37	417,6	10,2			
з/у	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05			
	Итого		27,1	21,55	50,37	506,1	11,25			
	Всего		52,075	47,83	177,16	1340,1	44,145			

День: 2

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 жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	150/3	5,4	6,9	28,4	196	0		
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,2	10,43	65	0,14		
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98		
	Итого		10,67	10,1	49,46	331	1,12		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
24/96	Морковь отварная (долькой)	20	0,24	0	1,42	7	0,8		
81/11	Суп картофельный с горохом (лущёным) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49		
282/11	Биточки из говядины	50/15	7,9	6,34	8,9	124	0,3		
453/11	с соусом томатным								
321/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,1		
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		18,57	13,27	76,73	493,9	16,99		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,52	11,76	1,86	137	0,15		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
245/04	Кукуруза консервированная (отварная)	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2		
	Итого		14,22	14,38	33,16	311,75	7,84		
	Всего		43,49	37,75	164,8	1170,65	26,1		

День: 3

Неделя: первая

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										
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	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14			
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		7,59	10,46	41,9	286	3,07			
Второй полдник										
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
24/96	Свекла отварная (долькой)	20	0,24	0	1,42	7	0,8			
73/11	Рассольник с мясом со сметаной	156	1,105	3,795	8,01	70,65	4,55			
477/04 350/11	Суфле из печени(паровое) с соусом молочный	60/15	10,25	5,29	8,21	131,9	15			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	80	4,19	2,8	24,01	140	0			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0	16,37	66	0			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		18,915	12,385	78,68	514,45	20,35			
Уплотненный полдник										
182/07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,4			
з/у	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
397/12	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,3	84,7	1,2			
	Итого		10,9	10,2	67,07	401,5	1,6			
	Всего		37,435	33,045	193	1235,95	25,17			

День: 4

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98			
2/05	Бутерброд с джемом	20/8	1,64	0,6	15,5	73	0,01			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65			
	Итого		7,32	6,46	56,3	311	2,64			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15			
Обед										
245/04	Зеленый горошек консервированный (отварной)	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5			
92/07	Щи донские со сметаной	150/5	7,35	5,05	5,085	94,95	11,08			
266/11	Рулет из рыбы с соусом сметанный	60\15	7,93	5,38	7,03	107	0,64			
316/11	Рис припущенный	100	2,43	2,86	24,44	133	0			
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,3	10,6	50	0			
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		23,25	13,98	86,845	562,6	19,52			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	12,1	12	22,85	230,4	2,35			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,3	10,6	50	0			
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2			
з/у	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90	1,5			
	Итого		18,4	17,1	46,2	393,4	5,85			
	Всего		49	37,54	194,795	1301	28,16			

День: 5

Неделя: первая

День: пятница

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										
181/07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43			
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,2	10,43	65	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02			
	Итого		7,47	6,45	42,55	259	0,59			
Второй завтрак										
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
98/15	Суп крестьянский с крупой и птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	10,6	8,84	3,31	136	0,02			
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			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		17,23	18,81	66,5	505,9	11,05			
Уплотненный полдник										
460/11	Крендель сахарный	75	5,31	9,84	41,82	279	0			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2			
	Итого		8,16	12,17	58,78	379	3,19			
	Всего		33,36	37,43	179,53	1190,9	16,83			

День: 6

Неделя: вторая

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									
183/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189,00	1,3		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80,00	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,0	0,02		
	Итого		6,38	10,56	45,55	297	1,46		
Второй завтрак									
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
з/у	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	4,7	8,46	88	5,27		
306/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые)	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19		
350/11	с соусом молочным								
317/11	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0		
360/07	Кисель из черной смородины	150	0,075	0,03	19,605	78,9	1,38		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,09	48,9	0		
	Итого		17,325	16,69	71,855	510,8	6,865		
Уплотненный полдник									
130/04	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\20	8,87	10,53	27	280,13	0,28		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05		
з/у	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2		
	Итого		15,02	15,53	49,25	441,63	3,33		
	Всего		39,225	42,78	178,355	1296,43	13,655		

День: 7

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	0,4		
2/05	Бутерброд с джемом	20\8	1,64	0,6	15,5	73,2	0,01		
397/12	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5		
	Итого		10,04	8,88	57,3	348,9	0,91		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
24/96	Свекла отварная (долькой)	20	0,24	0	1,42	7	0,8		
83/11 121/11	Суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5		
127\07	Картофель в молоке	100	2,4	4,5	15,8	113	7,4		
282/11 355/11	Биточки рубленые из говядины (запеченные) с соусом сметанным с томатом	50\15	8,04	6,53	8,9	126	0,28		
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		17,06	15,08	76,34	510,9	13,78		
Уплотненный полдник									
182/07	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	153	5,1	5,5	23,6	164	0,75		
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
з/у	Пюре фруктовое(яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2		
	Итого		11,59	14,09	67,52	443	3,94		

Всего		38,72	38,05	206,61	1336,8	18,78		
-------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--	--

День: 8

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				
Завтрак									
182/07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,4		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65		
	Итого		6,12	9,97	44,1	285	2,19		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
24/96	Морковь отварная (долькой)	20	0,24	0	1,42	7	0,8		
37/04	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	170\10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24		
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	2,03	3,56	10,94	86	10		
375/07	Компот из черной смородины	150	0,225	0,09	16,61	68,1	19,35		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		16,075	16,75	67,05	495,6	34,65		
Уплотненный полдник									
204/07	Макаронные изделия припущенные с сыром	160	9,83	10,3	63,76	313	0,03		
з/у	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0		
з/у	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5		
	Итого		15,8	16,51	93,36	509,8	1,53		
	Всего		38,025	43,23	209,96	1324,4	38,52		

День: 9

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая 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		
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,2	10,43	65	0,14		
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98		
	Итого		9,17	8,06	33,48	243	1,8		
Второй завтрак									
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
245/04	Зеленый горошек консервированный (отварной)	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	6,7		
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным, с луком	50/15	5,89	3,51	6,29	83	0,28		
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,04	7,2	13,63	130	12,1		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		17,23	13,36	79,24	507,65	26,88		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,52	11,76	1,86	137	0,15		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	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:		14,4	18,68	47,33	412,7	0,68		
	Всего		41,3	40,1	171,75	1210,35	31,36		

День: 10

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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У				
Завтрак									
84/04	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,47		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02		
	Итого		6,32	9,89	38,2	258,75	1,63		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из кураги	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
52/15	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,47	28	1,99		
99/07	Суп из овощей с птицей и сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7		
306/11	Биточки рубленые (паровые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19		
316/11	Рис припущенный	100	2,08	5,16	20,46	136	0		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0	16,37	66	0,23		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		15,51	18,66	73,38	521,9	9,11		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/15	14,64	10,51	16,73	220	0,19		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	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		20,94	15,51	40,08	383	3,69		
	Всего		42,8	44,06	157,11	1197,65	14,58		
	Всего за 10 дней:		415,43	401,815	1833,17	12604,23	257,3		

Среднее количество пищевых веществ за день	41,54	40,18	183,32	1260	25,73			
--	-------	-------	--------	------	-------	--	--	--

День: 1

Неделя: первая

День: понедельник

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13		
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	9,99	40	0,03		
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34		
Второй завтрак									
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3		
Обед									
з/у	Икра кабачковая (консервированная)	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	Котлеты рубленые из птицы (паровые)	70/30	10,8	12,5	8,84	192	0,36		
354/11	с соусом сметанным								
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0		
375/07	Компот из черной смородины	180	0,27	0,1	19,93	81,72	21,35		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		23,82	24,96	85,69	661,62	36,51		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога с джемом	120/25	27,3	20,1	53,24	501,1	10,2		
з/у	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26		
	Итого		32,52	25,86	60,44	607,3	11,46		
	Всего		66,56	62,77	229,27	1747,92	51,31		

День: 2

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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	0			
3/11	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,4	93	0,18			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		14,07	13,53	67,76	447	1,35			
Второй завтрак										
з/у	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,08	0,08	11,94	49	0,43			
Обед										
24/96	Морковь отварная (долькой)	40	0,48	0	2,84	13	1,6			
81/11	Суп картофельный с горохом (лушеным), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
282/11 453/13	Биточки из говядины с соусом томатным	70/30	11,22	9,21	13,08	180	0,56			
321/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		24,81	18,76	96,92	654,9	25,24			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,28	14,93	2,93	190	0,19			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
245/04	Кукуруза консервированная (отварная)	60	3	0,12	4,98	33	66			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2			

	Итого		16,55	17,59	32,82	362	67,39			
	Всего		55,56	49,96	217,62	1563,9	94,64			

День: 3

Неделя: первая

День: среда

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										
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	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	5,4			
	Итого		8,38	10,54	44,22	305	6,49			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из изюма	150	0,05	0	8,18	51	0,23			
Обед										
24/96	Свекла отварная (долькой)	40	0,24	0	1,42	7	0,8			
73/11	Рассольник с мясом со сметаной	206	1,43	4,81	10,62	91,5	6,06			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,24	3,5	27,6	163	0			
477/04	Суфле из печени(паровое)	70	11,6	5,25	8,35	138,71	17,45			
350/11	Соус молочный	30	0,62	1,58	3,06	26	0,1			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0			
	Итого		22,27	15,64	91,35	624,11	24,41			
Уплотненный полдник										
182/07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
з/у	Пряник	50	3,54	2,82	45	219,6	0			
397/12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0			
	Итого		14,65	13,97	100,09	584,6	1,96			
	Всего		45,35	40,15	243,84	1564,71	33,09			

День: 4

Неделя: первая

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									
182/07	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,4	7,5	38,4	250	1,3		
2/05	Бутерброд с джемом	30/10	2,45	0,9	21,88	104,5	0,01		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого		10,01	8,4	74,68	411,5	3,29		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23		
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,08	0,08	11,94	49	0,43		
Обед									
245/04	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	3	0,12	4,98	33	66		
92/07	Щи донские со сметаной	200/5	9,8	6,7	6,78	126,6	14,78		
266/11	Рулет из рыбы с соусом сметанным	70\30	10,24	6,42	9,17	135	0,88		
316/11	Рис припущенный	150	3,12	7,75	30,7	204	0		
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		29,49	21,49	103,36	722,5	85,62		
Уплотненный полдник									
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/25	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	2	10,06	50	0		
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34		
	Итого		22,12	22,75	47,09	445,98	5,28		

	Всего		61,75	52,72	245,25	1679,98	94,85		
--	-------	--	-------	-------	--------	---------	-------	--	--

День: 5

Неделя: первая
 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									
181/07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6	7,04	33,2	219	0,56		
3/11	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,4	93	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	5,4		
	Итого		10,04	8,92	58,59	352	6,14		
Второй завтрак									
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3		
Обед									
54/11	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,4	47	2,55		
98/15	Суп крестьянский с крупой и птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9		
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	14,9	12,4	4,63	190	0,03		
216/04	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,51	140	3,3		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		22,76	25,55	79,05	638,9	14,14		
Уплотненный полдник									
460/11	Крендель сахарный	100	7,08	13,12	55,76	372	0		
394/11	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,6		
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,08	0,08	11,94	49	0,43		
	Итого		9,97	16,12	83,63	519,35	1,03		
	Всего		43,52	50,59	238,82	1581,25	24,31		

День: 6

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
183/07	Каша жидкая 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	15,4	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		8,97	12,83	62,99	403	1,95		
Второй завтрак									
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3		
Обед									
з/у	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		
306/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые)	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,52		
350/11	с соусом молочным								
317/11	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0		
360/07	Кисель из черной смородины	180	0,09	0,036	23,52	94,68	1,65		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		23,24	23,886	90,34	666,58	9,25		
Уплотненный полдник									
130/04	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/30	13,3	15,8	40,5	420,2	0,43		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26		
	Итого		20,12	21,76	58,3	576,4	1,69		

Всего		53,08	58,476	229,18	1716,98	15,89		
-------	--	-------	--------	--------	---------	-------	--	--

День: 7

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 жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53		
2/05	Бутерброд с джемом	30\10	2,45	0,9	21,88	104,5	0,01		
397/12	Какао с молоком	180	3,5	2,9	14,7	99,5	0,7		
	Итого		12,31	10,74	76,88	453	1,24		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из изюма	150	0,05	0	8,18	51	0,23		
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,08	0,08	11,94	49	0,43		
Обед									
24/96	Свекла отварная (долькой)	40	0,48	0	2,84	13	1,6		
83/11, 121/11	Суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67		
153/07	Азу из мяса отварного	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		19,15	17,85	68,43	513,34	12,9		
Усиленный полдник									
182/07	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99		
469/11	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	0		
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого		16,69	22,13	99,43	664	2,19		

Всего		48,28	50,8	264,86	1730,34	16,99		
-------	--	-------	------	--------	---------	-------	--	--

День: 8

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 жидкая 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		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого		8,58	11,94	58,47	375	2,69		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0	8,18	51	0,23		
Обед									
24/96	Морковь отварная (долькой)	40	0,48	0	2,84	13	1,6		
37/04	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	20/15	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35		
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35		
336/11	Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное)	75/75	3,01	8,18	17,33	157,5	21,5		
312/07									
375/07	Компот из смородины черной	180	0,27	0,1	19,93	81,72	21,35		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		22,19	23,65	85,87	655,21	50,15		
Уплотненный полдник									
204/07	Макаронные изделия припущенные с сыром	210	13,11	13,6	85,01	417	0,04		
з/у	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0		

з/у	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		21,69	22,18	138,53	740,6	2,38		
	Всего		52,51	57,77	291,05	1821,81	55,45		

День: 9

Неделя: вторая

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									
120/07	Суп молочный с вермишелью, 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	15,4	93	0,18		
	Итого		12,57	10,65	48,59	339	2,26		
Второй завтрак									
з/у	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	17,55	71	3		
Обед									
245/04	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	3	0,12	4,98	33	66		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5		
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	70/30	8,07	4,06	7,74	100	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		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		22,32	17,51	96,93	635,9	95,99		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/3	9,28	14,93	2,93	190	0,19		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,6	0,2	10,6	50	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	0,7		
	Итого		17,58	23,69	60,5	531,5	0,92		
	Всего		53,22	51,85	223,57	1577,4	102,17		

День: 10

Неделя: вторая

День: пятница

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									
84/04	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95		
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	9,99	40	0,03		
	Итого		8,85	11,91	53,1	351	2,16		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из кураги	150	0,05	0	8,18	51	0,23		
Обед									
52/15	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3	4,12	47	3,32		
99/07	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12	99	8,9		
306/11	Биточки рубленые (паровые) из птицы	70\30	9,93	10,61	6,33	160	0,32		
350/11	с соусом молочным								
316/11	Рис припущенный	150	3,63	4,29	36,66	200	0		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0,36		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Хлеб ржаной	15	1,47	0,3	10,06	48,9	0		
	Итого		21,19	23,47	99,41	703,9	12,9		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,49	13,28	21,14	278	0,24		
з/у	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
з/у	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108	2,34		
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,04	0,04	11,3	46	0,21		

	Итого		25,53	19,28	51,5	436	2,79		
	Всего		55,62	54,66	212,19	1541,9	18,08		
	Всего за 10 дней:		535,45	529,746	2395,65	16526,19	506,78		
	Среднее количество пищевых веществ за день		53,55	52,97	239,57	1652,62	50,68		

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.