"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 72

М. Жукова Е.А

Приказ № 02-03/80/01 от 01.11.2019

Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**13,3**	**20,6**	**51,9**	**445,8**	**1,2**		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	150	3,5	3,9	15,4	141	31,9	534	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**625**	**20,6**	**19,4**	**80,4**	**555**	**66,6**		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707	2004
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**5,3**	**7,2**	**54,9**	**277**	**0**		
Ужин								
Тефтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394	2004
Рис с овощами	110	2,5	5,5	24,1	160	1,7	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**455**	**16,3**	**16,4**	**68,2**	**470,3**	**3,4**		
Всего за день:	**1735**	**55,5**	**63,6**	**255,4**	**1748,1**	**71,2**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**10,3**	**15,5**	**52,5**	**393,7**	**1**		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110	2004
Суфле рыбное	90	15,3	7,4	7	145,8	0,6	400	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0,4		ТУ
Итого за прием пищи:	**665**	**25,4**	**20,8**	**83,8**	**555,2**	**19,5**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**8,3**	**9,2**	**45,5**	**286,7**	**1,4**		
Ужин								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	**480**	**27,8**	**16,8**	**70,1**	**516,5**	**38,4**		
Всего за день:	**1800**	**71,8**	**62,3**	**251,9**	**1752,1**	**60,3**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,3	3,2	24,8	146,2	0,5	33	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	**415**	**12,8**	**17,9**	**65,1**	**474,6**	**1,1**		
Обед								
Суп картофельный рыбный	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133	2004
Фрикадельки из мяса птицы	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	452	2013
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**635**	**20,4**	**17,8**	**97,5**	**596,9**	**11,1**		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Булочка ванильная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
Итого за прием пищи:	**250**	**10,2**	**11**	**38,5**	**296,2**	**1,1**		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	250	11,8	12,8	25	264,1	28,7	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**460**	**14,6**	**13,7**	**50,9**	**384,9**	**28,7**		
Всего за день:	**1760**	**58**	**60,4**	**252**	**1752,6**	**42**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	0,6	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**400**	**11,8**	**15,7**	**50,8**	**398,3**	**1,2**		
Обед								
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,1	6,4	17,8	133,6	3,7	139	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Макаронные изделия отварные	110	4,4	3,2	28,5	161	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81	2010
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**600**	**24**	**23,2**	**85,2**	**604,8**	**4,5**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Ватрушка с джемом	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	**250**	**9**	**9**	**58,1**	**338,9**	**1,4**		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	**475**	**20,1**	**9,3**	**69,4**	**441,3**	**16,8**		
Всего за день:	**1725**	**64,9**	**57,2**	**263,5**	**1783,3**	**23,9**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,8	0,5	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	**445**	**13,2**	**16,4**	**59,1**	**434,7**	**0,5**		
Обед								
Свекольник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	486	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**615**	**20,7**	**26,3**	**85,5**	**538,1**	**31,7**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**10,1**	**12,6**	**45,5**	**310,2**	**1,4**		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	**545**	**13,5**	**11,2**	**70,4**	**437,8**	**17,2**		
Всего за день:	**1855**	**57,5**	**66,5**	**260,5**	**1720,8**	**50,8**		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**400**	**11,7**	**19,1**	**53**	**429,4**	**1,1**		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,1	5,4	5,7	113	1,5	374	2004
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**625**	**20,8**	**15**	**96,8**	**572,4**	**8,3**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**9,7**	**12,2**	**55,3**	**347**	**1,4**		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,6	239,9	0,4	362	2004
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	**485**	**22,3**	**13,1**	**74,6**	**492,8**	**13,5**		
Всего за день:	**1760**	**64,5**	**59,4**	**279,7**	**1841,6**	**24,3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**12,9**	**10,8**	**59,2**	**378**	**1,1**		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,9	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	2004
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**610**	**24,5**	**26,9**	**87,4**	**632,1**	**30,2**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Булочка ванильная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
Итого за прием пищи:	**250**	**10,1**	**10,8**	**36,9**	**291,6**	**1,4**		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	**515**	**13,8**	**11**	**64,5**	**414,7**	**48,7**		
Всего за день:	**1780**	**61,3**	**59,5**	**248**	**1710,6**	**81,4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная гречневая вязкая	180	5,5	3,8	21,1	139,4	0,5	40	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**11,8**	**15,5**	**61,9**	**434,2**	**1**		
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200/10	5,4	3,5	10	84	5,8	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	175,6	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81	2010
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**600**	**21,4**	**16,7**	**87,3**	**549,8**	**39,9**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	**250**	**9,7**	**11,3**	**55,4**	**368,3**	**1,4**		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	250	11,8	12,8	25	264,1	28,7	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**460**	**14,6**	**13,7**	**50,9**	**384,9**	**28,7**		
Всего за день:	**1715**	**57,5**	**57,2**	**255,5**	**1737,2**	**71**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	**445**	**12,4**	**16**	**49,2**	**388,9**	**0,5**		
Обед								
Свекольник со сметаной	200	1,4	2,7	13,3	107,8	5,3	114	2004
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,8	24	301	10,6	57	2010
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**615**	**15,6**	**13**	**82**	**552,8**	**17,3**		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**10,2**	**12,8**	**47,1**	**314,8**	**1,1**		
Ужин								
Тефтели из говядины "Особые"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	120	7	4,8	34,1	223,2	0	508	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**455**	**19,7**	**20,4**	**76,7**	**569,2**	**1**		
Всего за день:	**1765**	**57,9**	**62,2**	**255**	**1825,7**	**19,9**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,4	132,5	0,5	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**13**	**18,1**	**50,7**	**419,5**	**1,2**		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	124	2004
Пудинг рыбный запеченный	90	16,5	14,4	8,6	223	0,6	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	595	2004
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**685**	**25,5**	**26,1**	**79,3**	**604,1**	**21,8**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**8,3**	**9,2**	**45,5**	**286,7**	**1,4**		
Ужин								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	**505**	**25,6**	**13,3**	**73,5**	**501,6**	**10,2**		
Всего за день:	**1845**	**72,4**	**66,7**	**249**	**1811,9**	**34,6**		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,2	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	**400**	**13,9**	**14,8**	**52,9**	**399,8**	**1,2**		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147	2004
Тефтели из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Зеленый горошек прогретый	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	329	1983
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**625**	**24,8**	**22,2**	**105,7**	**662,6**	**14,7**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**10,1**	**13,6**	**41,7**	**307,2**	**1,4**		
Ужин								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус фруктовый	30	0	0	15	57,4	3,4	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	**480**	**20,5**	**9,5**	**71,9**	**454,4**	**16,8**		
Всего за день:	**1755**	**69,3**	**60,1**	**272,2**	**1824**	**34,1**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,7	0,5	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**8,2**	**11,9**	**58,3**	**370,9**	**0,5**		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	5,3	14,8	96	6,4	110	2004
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт к/о
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Огурец соленый консервированный	20	0,2	0	0,3	2,6	1	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**630**	**22,1**	**19,9**	**86,2**	**561**	**18,7**		
Полдник								
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**10,2**	**12,8**	**47,1**	**314,9**	**1,1**		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	**495**	**14,4**	**14,4**	**73,4**	**478**	**13,2**		
Всего за день:	**1780**	**54,9**	**59**	**265**	**1724,8**	**33,5**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,5	3,1	25	146,6	0,5	37	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,5	1	17,5	88,9	0		ТУ
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	**435**	**15,5**	**12**	**65,5**	**433,4**	**1**		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,9	5	8,3	99	9,6	124	2004
"Ёжики" мясные со сметанным соусом	150/50	20,6	20,6	31,8	367,5	1,9	64	2010
Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,5	37,1	2	5	2010
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**670**	**29,3**	**27,9**	**95,9**	**707,4**	**17,1**		
Полдник								
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	**250**	**6**	**2,8**	**36,5**	**195,7**	**0**		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**455**	**15,1**	**13**	**53,4**	**484**	**13,3**		
Всего за день:	**1810**	**65,9**	**55,7**	**251,3**	**1820,5**	**31,4**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	**405**	**12,1**	**15,9**	**61,5**	**425**	**1,1**		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,2	8,2	16,4	165	7,7	133	2004
Плов из птицы	200	18	8,5	37,5	292,1	2,1	492	2004
Кукуруза консервированная прогретая	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	329	1983
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**640**	**28,1**	**17,3**	**92,1**	**611,1**	**43,6**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	**250**	**7,9**	**7,8**	**59,1**	**326,5**	**1,4**		
Ужин								
Омлет натуральный	130	10,3	13,6	2,6	177,1	0,4	43	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2	2017
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	**460**	**17,3**	**19,2**	**38,6**	**403,6**	**38,6**		
Всего за день:	**1755**	**65,4**	**60,2**	**251,3**	**1766,2**	**84,7**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Итого за прием пищи:	405	**10,1**	**14,5**	**53,5**	**387,5**	**1**		
Обед								
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,4	2,7	13,3	95,6	5,3	114	2004
Суфле из говядины	70	15,8	15,1	2,2	208,7	0	477	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81	2010
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	**25,1**	**22**	**89,7**	**615,3**	**6,5**		
Полдник								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Плюшка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	250	**10,1**	**12,7**	**41,8**	328,5	**1,4**		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	150	3,2	5	21,5	143,6	10,4	520	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	540	**13,2**	**11,2**	**67,1**	**424,7**	**23,7**		
Всего за день:	**1795**	58,5	**60,4**	**252,1**	**1756**	32,6		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	935,3	910,4	3 862,4	26 575,4	695,7
Среднее значение за период	62,4	60,7	257,5	1771,7	46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	58		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	412	629	250	484

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В.Т.

3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г

6. Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)

7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г

8. Сборник технических нормативов.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.

9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпрдинформ", Москва 2002г, под.редакц. В.Т.Лапшиной