

Утверждено:  
Директор  
АНО ДО «Счастливое детство»



Разработано:  
ООО «Технологии питания»  
Директор



# Примерное меню

Для детей посещающих дошкольное учреждение  
с режимом работы 10.5 - 12 часов  
в возрасте от 3 до 7 лет, период март-август.

*Источники:*

*1/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.*

*Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004*

*2/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.*

*Могильный М.П., Тутельян В.А «Делу принт» Москва 2010*

*Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания*

*Издательство «Хлебпродинформ» 1996*

*Химический состав российских пищевых продуктов.*

*Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «Делу принт» Москва 2002*

*Химический состав российских пищевых продуктов.*

*Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002*

*Химический состав блюд и кулинарных изделий*

*Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва*

**В рационе используется:**

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90, с применением лимонной кислоты.
- Огурцы соленые, промышленного производства; Огурцы консервированные (с применением лимонной кислоты) или стерилизованные. Возможна замена на свежий огурец. Помидоры консервированные в собственном соку с кожицей. Возможна замена на свежий помидор.
- Говядина 1 категории бескостная, замороженная. Потери на зачистку-1,5%, на размораживание-9,0%
- Цыплята-бройлеры 1 категории потрошенные, замороженные. Потери при холодной обработке тушки -14,2%, на размораживание -5,1%. Филе цыплят-бройлеров (замороженное) с техническими потерями - 2%.
- Треска потрошенная обезглавленная замороженная, отходы и потери при холодной обработке данного сырья в филе со шкурой -24%, в филе без шкуры-27%, возможно использование филе трески или филе трески в «глазури», с учетом изменения потерь.
- Возможно использование крупнокусковых замороженных полуфабрикатов из говядины, филе цыплят-бройлеров охлажденное и другого сырья. При расчетах массы сырья в брутто необходим перерасчет сырья по брутто. (табл.17,21 и 24 Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий. Сборника технологических нормативов 1996).
- Молоко, пастеризованное 3,2% жирности.
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Масло сладко-сливочное 82,5% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности. Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, йогурт 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Макароны изделия группы А.



1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,58	9,08	27,33	223	2,05
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,27	4,99	15,46	116	0
3	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
Итого по группе			0,431	9,91	14,09	54,49	384	16,08
<b>Обед</b>								
1	132.	Рассольник ленингр. с перл. и сметаной	0,250/10	3,39	5	20,1	129	7,67
2	436.	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	0,200(60/140)	21,68	8,52	21,74	255	8,49
3	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	5,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,695	28,51	14,1	84,64	578	22,16
<b>полдник</b>								
1	0.03	Печенье затыжное	0,030	2,55	3,39	20,91	124	0
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	12,75	123	2,4
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,28	6,85	7,54	43,46	294	12,4
<b>Ужин</b>								
1	16.2	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	4,06	1,08	42	1,99
2	315	Запеканка рисовая с творогом	0,130	6,94	8,42	36,9	255	0,06
3	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0.020	1,44	1,7	11,1	66	0,2
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	648.	Киселек "Валетек" витаминизированный	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,45	11,82	14,5	87,16	531	22,25
<b>Итого по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,431	9,91	14,09	54,49	384	16,08
обед			0,695	28,51	14,1	84,64	578	22,16
полдник			0,28	6,85	7,54	43,46	294	12,4
ужин			0,45	11,82	14,5	87,16	531	22,25
<b>Итого за день</b>				<b>57,09</b>	<b>50,23</b>	<b>269,75</b>	<b>1787</b>	<b>72,89</b>

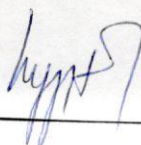


1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/3	6,58	6,95	27,53	200	1,69
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,41	16,7	19,08	60,31	484	3,72
<b>Обед</b>								
1	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,250/6	2,8	4,14	7,73	84	20,71
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,080	11,34	10,63	2,55	149	2,08
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,120	4,27	6,44	22,93	174	0
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,025	0,17	0,02	0,47	3	0,87
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	83	3,6
Итого по группе			0,695	22,12	21,89	65,22	563	27,26
<b>полдник</b>								
1	672.	Гренки с сахаром	0,050	3,98	4,8	17,62	136	0,16
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,25	8,78	8,8	44,32	302	6,51
<b>Ужин</b>								
1	19.1	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	0,060	0,63	4,11	2,17	50	12,82
2	382	Филе трески припущен, запеченное с яйцом	0,080	12,4	6,21	2,32	114	0,49
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123	4,13
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,48	18,22	16,52	40,46	397	17,47

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,7	19,08	60,31	484	3,72
обед	0,695	22,12	21,89	65,22	563	27,26
полдник	0,25	8,78	8,8	44,32	302	6,51
ужин	0,48	18,22	16,52	40,46	397	17,47
<b>Итого за день</b>		<b>65,82</b>	<b>66,29</b>	<b>210,31</b>	<b>1746</b>	<b>54,96</b>





1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,64	7,79	26,12	203	2,08
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/30/3	4,8	5,64	15,58	132	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,4	14,4	16,64	56,39	435	3,41
<b>Обед</b>								
1	139.	Суп картофельный с горохом вегет. с гречками	0,250/10	6,27	4,53	31,48	176	6,27
2	485	Голубцы ленивые	0,170	13,94	14,08	10,45	226	21,28
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25	0,02
4	572.	Гарнир из св.огурцов и помидор (2-в)	0,050	0,47	0,07	1,57	9	4,37
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,73	23,95	20,64	80,84	586	33,06
<b>полдник</b>								
1	678.	Шарлотка с яблоками	0,050	2,59	3,78	16,16	116	0,76
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	11,29	101	0,45
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,25	7,14	7,68	32,6	240	3,71
<b>Ужин</b>								
1	49.1	Салат из отв.моркови с яблоком с сахаром	0,060	0,62	0,1	7,43	34	3,65
2	358.	Сырники из творога	0,120	19,47	13,01	17,59	271	0,3
3	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66	0,2
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	2,9
Итого по группе			0,46	24,83	15,19	71,02	527	7,05
<b>Итого по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,4	14,4	16,64	56,39	435	3,41
обед			0,73	23,95	20,64	80,84	586	33,06
полдник			0,25	7,14	7,68	32,6	240	3,71
ужин			0,46	24,83	15,19	71,02	527	7,05
<b>Итого за день</b>				<b>70,32</b>	<b>60,15</b>	<b>240,85</b>	<b>1788</b>	<b>47,23</b>



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

*Завтрак*

1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,200/3	7,16	7,62	30,45	221	1,69
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,27	4,99	15,46	116	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,418	13,55	16,96	63,46	463	3,44

*Обед*

1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,250	3,55	2,96	20,27	115	5,75
2	489	Рагу из цыплят-бройлеров	0,170(40/130)	11,78	14,8	16,88	243	21,77
3	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	5,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	707.	Сок виноградный	0,180	0,54	0,36	29,34	126	3,6
Итого по группе			0,665	18,78	18,65	80,8	560	36,74

*полдник*

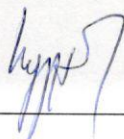
1	793.	Кекс "Столичный"	0,050	3,04	9,24	22	192	0
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	12,75	123	2,4
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,25	7,14	13,19	39,65	338	7,4

*Ужин*

1	25.2	Салат "Степной" со св.огурцом,з/л и р/м	0,060	0,94	4,11	4,49	58	8,37
2	394.	Тефтели(Ежики) из трески с рисом	0,100	11,24	2,92	11,99	116	0,64
3	595.	Соус молочный	0,050	1,33	3,13	5,66	49	0,24
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	27,62	123	100
Итого по группе			0,45	17,23	10,76	69,44	440	109,25

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,418	13,55	16,96	63,46	463	3,44
обед	0,665	18,78	18,65	80,8	560	36,74
полдник	0,25	7,14	13,19	39,65	338	7,4
ужин	0,45	17,23	10,76	69,44	440	109,25
<b>Итого за день</b>		<b>56,7</b>	<b>59,56</b>	<b>253,35</b>	<b>1801</b>	<b>156,83</b>





1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,200/3	9,98	8,28	38,88	271	1,69
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
Итого по группе			0,41	15,08	15,18	66,02	461	15,8
<b>Обед</b>								
1	110.	Борщ со св. кап. на м/б со сметаной	0,250/10	2,9	4,82	6,62	92	10,2
2	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,160	12,1	13,54	23,74	270	3,8
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
4	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,025	0,17	0,02	0,47	3	0,87
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,41	0,09	25,31	105	0
Итого по группе			0,695	19,29	21,45	74,04	580	15,06
<b>полдник</b>								
1	0.04	Печенье сахарное	0,020	1,5	1,96	14,88	83	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итого по группе			0,27	7,05	6,21	52,08	297	11,35
<b>Ужин</b>								
1	51.1	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,060	0,6	5,11	5,24	70	5,7
2	240.	Котлеты из овощей	0,120	4,28	6,56	16,15	137	12,98
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25	0,02
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,46	8,53	13,47	66,26	428	20,05

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	15,08	15,18	66,02	461	15,8
обед	0,695	19,29	21,45	74,04	580	15,06
полдник	0,27	7,05	6,21	52,08	297	11,35
ужин	0,46	8,53	13,47	66,26	428	20,05
<b>Итого за день</b>		49,95	56,31	258,4	1766	62,26



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/3	5,82	6,93	32,65	218	1,69
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,020/0.030/3	2,36	3,34	29,76	156	0,48
3	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
Итого по группе			0,4	8,24	10,29	74,11	419	16,2
<b>Обед</b>								
1	135.	Суп из овощей на м/б со сметаной	0,250/6	2,99	4,28	12,25	95	10,66
2	438.	Азу из говядины	0,180 (60/120)	21,11	10,32	16,14	249	6,39
3	576.	Гарнир из св. помидоров	0,040	0,44	0,08	1,52	10	9
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,180	0,68	0,04	28,83	118	0,18
Итого по группе			0,69	27,86	15,2	72,1	542	26,23
<b>полдник</b>								
1	0.04	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,28	6,37	9,19	46,55	300	11,35
<b>Ужин</b>								
1	16.2	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	4,06	1,08	42	1,99
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,66	12,11	25,88	283	0,22
3	626.	Соус из кураги	0,040	0,18	0	7,49	33	0,16
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	648.	Киселек "Валетек" витаминизированный	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,46	19,28	16,49	72,53	526	22,37
<b>Итоги по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,4	8,24	10,29	74,11	419	16,2
обед			0,69	27,86	15,2	72,1	542	26,23
полдник			0,28	6,37	9,19	46,55	300	11,35
ужин			0,46	19,28	16,49	72,53	526	22,37
<b>Итого за день</b>				<b>61,75</b>	<b>51,17</b>	<b>265,29</b>	<b>1787</b>	<b>76,15</b>



**2-я неделя / 2. вторник**

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

*Завтрак*

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,58	9,08	27,33	223	2,05
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,41	15,58	19,17	57,46	468	3,46

*Обед*

1	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,250/6	2,8	4,14	7,73	84	20,71
2	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,150	14,32	18,7	27,11	326	2,58
3	572.	Гарнир из св.огурцов и помидор (2-в)	0,050	0,47	0,07	1,57	9	4,37
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	83	3,6
Итого по группе			0,67	21,13	23,57	67,95	572	31,26

*полдник*

1	806.	Коржики молочные	0,050	3,19	5,75	28,63	191	0,03
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	12,75	123	2,4
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,25	7,29	9,65	46,53	337	4,93

*Ужин*

1	388.	Биточки из трески	0,060	7,66	2,02	5,56	70	0,25
2	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
3	520.	Пюре картофельное	0,130	2,7	6,16	13,67	133	4,47
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,2	0,05	15,01	60	0,1
Итого по группе			0,47	14,67	11,05	58,46	397	5,01

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	15,58	19,17	57,46	468	3,46
обед	0,67	21,13	23,57	67,95	572	31,26
полдник	0,25	7,29	9,65	46,53	337	4,93
ужин	0,47	14,67	11,05	58,46	397	5,01
<b>Итого за день</b>		<b>58,67</b>	<b>63,44</b>	<b>230,4</b>	<b>1774</b>	<b>44,66</b>



2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

*Завтрак*

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/3	6,58	6,95	27,53	200	1,69
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,27	4,99	15,46	116	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,418	12,97	16,29	60,54	442	3,44

*Обед*

1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	6,39	6,58	22,59	177	0,97
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом	0,060	7,21	5,18	6,93	104	1,18
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,130	2,52	4,97	12,43	115	3,9
5	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,025	0,17	0,02	0,47	3	0,87
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,725	20,53	19,78	88,81	627	7,49

*полдник*

1	672.	Гренки с сахаром	0,050	3,98	4,8	17,62	136	0,16
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	11,29	101	0,45
3	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,25	8,78	8,65	32,96	258	30,61

*Ужин*

1	20.2	Салат из св. помидоров и огурцов с р/м	0,060	0,49	4,08	1,56	46	7,64
2	358.	Сырники из творога	0,120	19,47	13,01	17,59	271	0,3
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36	0,14
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,45	23,81	19,07	67,42	549	9,43

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,418	12,97	16,29	60,54	442	3,44
обед	0,725	20,53	19,78	88,81	627	7,49
полдник	0,25	8,78	8,65	32,96	258	30,61
ужин	0,45	23,81	19,07	67,42	549	9,43
<b>Итого за день</b>		<b>66,09</b>	<b>63,79</b>	<b>249,73</b>	<b>1876</b>	<b>50,97</b>



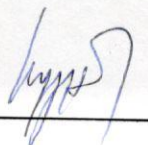
2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	0,200/3	7,16	7,62	30,45	221	1,69
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/30/3	4,8	5,64	15,58	132	0
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,4	17,04	18,51	63,37	492	3,64
<b>Обед</b>								
1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин. бульоне	0,250	3,55	2,96	20,27	115	5,75
2	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,070	14,49	11,87	3,14	190	0,73
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	0
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,130	2,04	7,37	11,26	118	8,55
5	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,025	0,27	0,05	0,95	6	5,62
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	707.	Сок вишневый	0,180	1,26	0,36	20,52	92	13,32
Итого по группе			0,7	24,27	27,21	69,54	628	33,97
<b>полдник</b>								
1	793.	Кекс "Столичный"	0,050	3,04	9,24	22	192	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,3	7,49	13,39	48	357	11,35
<b>Ужин</b>								
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,85	4,06	5,02	60	5,7
2	478.	Рулет картофельный с рыбным фаршем	0,120	8,36	6,31	17,93	165	2,84
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25	0,02
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,2	0,05	15,01	60	0,1
Итого по группе			0,46	12,61	12,35	54,79	380	8,66
<b>Итого по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,4	17,04	18,51	63,37	492	3,64
обед			0,7	24,27	27,21	69,54	628	33,97
полдник			0,3	7,49	13,39	48	357	11,35
ужин			0,46	12,61	12,35	54,79	380	8,66
<b>Итого за день</b>			<b>1,86</b>	<b>61,41</b>	<b>71,46</b>	<b>235,7</b>	<b>1857</b>	<b>57,62</b>



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>								
1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,200/3	6,22	6,95	26,92	196	1,69
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,41	14,22	17,04	57,05	441	3,1
<b>Обед</b>								
1	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,250/10	3,22	4,93	11,85	123	9,34
2	440	Говядина, тушенная с капустой и овощами	0,180 (60/120)	20	18,84	14,62	309	15,54
3	576	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,025	0,17	0,02	0,47	3	0,87
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,675	26,1	24,3	60,81	585	26,87
<b>полдник</b>								
1	0.09	Пряник заварной	0,050	2,95	2,35	37,5	183	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,25	7,2	6,25	58,85	324	3,85
<b>Ужин</b>								
1	19.1	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	0,065	0,68	4,12	2,36	51	13,95
2	333.	Макароны с тертым сыром Российским и маслом	0,140/5	8,22	9,11	30,62	240	0,1
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	27,62	123	100
Итого по группе			0,45	12,62	13,83	80,28	508	114,95
<b>Итоги по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,41	14,22	17,04	57,05	441	3,1
обед			0,675	26,1	24,3	60,81	585	26,87
полдник			0,25	7,2	6,25	58,85	324	3,85
ужин			0,45	12,62	13,83	80,28	508	114,95
<b>Итого за день</b>				60,14	61,42	256,99	1858	147,74

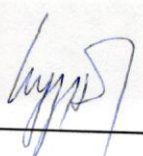




Примерное двухнедельное меню для детского сада "Почемучка",  
дети 3-7 лет, март-август месяцы.  
(Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итого за период	607,89	603,81	2470,58	18039	770,31
Среднесуточный за период	60,79	60,38	247,06	1804	77,03
в т.ч. жив. белки	36,68				

14%      30%      55% от калорийности





Распределение калорийности по приемам пищи. Дети 3 до 7 лет, на период март-август месяцы.

**1-я неделя**

завтрак	2227	25,0%
обед	2867	32,2%
полдник	1471	16,5%
ужин	2323	26,1%
Итого:	8888	100,0%

**2-я неделя**

завтрак	2262	24,7%
обед	2954	32,3%
полдник	1576	17,2%
ужин	2359	25,8%
Итого:	9151	100,0%



Количество продуктов, используемых для приготовления меню  
по головкам. нетто  
1,5-Злет, март-август

Организация

ДС "Почемучка"

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2.5-3.2%, кислом. продукты	г	390	390	383	418	385	411	255	232	407	542	393	332	3758	375,8
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	30	30	17	0	80	0	0	75	0	80	0	0	252	25,2
3	Сметана 15%	г	9	9	8	9	14	0	12	5	5	0	7	5	65	6,5
4	Сыр твердый и мягкий	г	4,3	4	0	8	0	0	8	0	8	0	0	0	42	4,2
5	Мясо говяд. б/к1 кат. (на кости)	г	55	55	68	0	52	0	40	56	0	32	0	75	323	32,3
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	22	20	0	47	0	46	0	0	55	0	49	0	197	19,7
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	34	32	0	49	0	50	0	0	36	0	32	0	167	16,7
8	Яйцо куриное диетическое	г	0,5шт	20	4	19	32	6	7	10	1	7	35	0	121	12,1
9	Картофель	г	160	120	137	103	30	101	164	115	103	69	155	69	1046	104,6
10	Овощи, зелень	г	256	205	103	103	169	108	177	96	86	83	129	177	1231	123,1
11	Фрукты(плоды) свежие	г	108	95	65	50	97	50	87	67	50	65	50	65	646	64,6
12	Фрукты(плоды) сухие	г	9	9	16	0	0	26	18	31	0	16	6	20	133	13,3
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	0	180	0	180	0	0	180	0	180	0	720	72
14	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	40	40	30	60	30	30	30	30	30	30	60	30	360	36
15	Хлеб пшеничный или зерновой	г	80	80	53	42	50	60	59	50	59	82	22	60	537	53,7
16	Крупы (злаки) Бобовые	г	30	30	52	19	34	37	37	30	47	23	30	19	328	32,8
17	Макаронные изделия группы А	г	8	8	0	27	0	8	0	0	0	12	8	37	92	9,2
18	Мука пшеничная хлебопекарная	г	25	25	2	4	32	19	4	1	19	13	15	2	111	11,1
19	Мука картофельная (крахмал)	г	2	2	9	0	0	0	9	2	0	9	0	0	29	2,9
20	Масло коровье сладкосливочное	г	18	18	13	18	17	15	16	9	16	16	29	15	164	16,4
21	Масло растительное	г	9	9	9	7	5	12	11	9	10	6	7	4	80	8
22	Кондитерские изделия	г	7	7	15	0	0	0	20	15	0	0	0	20	70	7
23	Чай, включая фиточай	г	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	0,5	1	1	0	0,5	0,5	6	0,55
24	Какао-порошок	г	0,5	0,5	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6
25	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1,0	1,0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	6	0,6
26	Сахар	г	37	37	60	25	62	37	46	57	35	63	31	54	470	47
27	Соль пищевая поваренная	г	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4