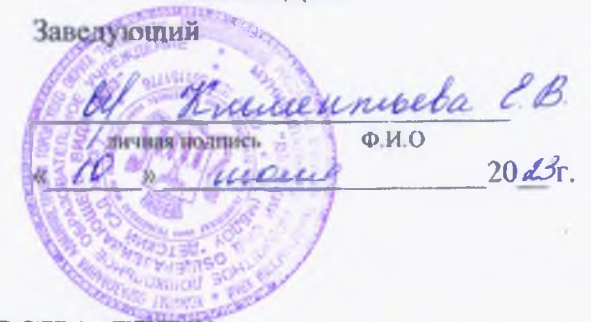


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



И. Каменичева Е.В.

личная подпись

Ф.И.О

20 23 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ (СЕЗОН ВЕСНА-ЛЕТО)
ДЛЯ НУЖД МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №63»**

Меню составлено с использованием программного продукта. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 - 576 с.
- 2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



Т.А. Певцова



МЕНЮ

3-7 лет(сад №63) ВЕСНА-ЛЕТО

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 170	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 160	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМ И 160	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 170
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" 60	САЛАТ "МОЗАИКА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫ И С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 80	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ И 180	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 180

ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПРЯНИКИ 40	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 70	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГ О ПРОИЗВОДСТВА) 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫ Е СОЛЕННЫЕ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 200	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 190	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННИК С МЯСОМ 200	МЯСО ДУХОВОЕ 190	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 190	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 190	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50							ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.1	5.7	22.9	134.8	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	7.2	5.0	12.1	122.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	450	12.9	14.4	51.2	361.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	23.3	82.0	5.33	18.67	10.67	3.73	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	23.3	82.0	5.33	18.67	10.67	3.73		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.4	3.2	3.9	53.0	9.00	22.80	11.40	0.60	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.3	4.1	14.8	113.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	6.4	8.5	8.0	134.4	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	2.9	6.0	19.4	143.1	0.00	0.00	0.00	0.00	341	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.2	0.1	22.6	97.0	0.38	44.19	24.78	0.69	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	19.0	22.1	84.8	613.3	9.38	66.99	36.18	1.29		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	39.7	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.9	47.7	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	6.4	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	9.8	13.4	18.1	239.4	8.67	47.59	66.42	1.67	346	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.67	133.15	22.45	1.56	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	14.9	15.9	52.4	419.5	9.34	180.74	88.87	3.23		
Всего за день:		56.3	62.5	259.4	1 736.5	24.05	280.90	135.72	9.30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	6.9	8.1	20.5	162.4	0.00	268.38	39.07	1.36	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	11.2	11.6	58.3	362.6	0.00	268.38	39.07	1.36		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0.8	3.0	4.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3.4	5.0	13.6	128.0	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	9.2	7.9	10.6	162.7	0.70	11.20	16.80	2.10	368	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1.4	7.2	21.7	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	16.7	23.3	81.6	631.7	1.90	24.01	21.24	2.21		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.1	4.9	25.9	163.9	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2011
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	9.7	9.9	34.9	267.3	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.5	1.4	3.9	33.9	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9.1	7.1	8.7	135.0	0.80	48.72	24.56	1.74	417	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	1.2	5.8	9.9	96.6	9.23	33.14	0.00	0.71	202	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	510	14.4	15.0	59.3	430.3	12.03	96.55	29.78	3.44		
Всего за день:		53.5	60.3	255.1	1 777.9	15.33	628.94	118.09	7.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	10.5	30.3	241.9	2.14	198.65	0.00	0.62	274	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	440	9.1	10.7	56.6	359.1	2.17	210.49	5.05	1.23		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0.8	2.3	4.1	39.5	7.25	13.79	0.00	0.48	74	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3.0	6.8	10.3	114.8	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	10.9	8.3	2.7	128.9	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4.1	6.4	32.7	205.0	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	680	20.6	24.0	84.0	633.4	7.25	14.89	0.36	0.48		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.9	5.1	9.8	110.0	1.09	214.20	23.52	0.17	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.1	8.1	39.9	266.2	1.09	218.64	27.16	0.47		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	8.4	9.9	31.6	260.5	18.27	27.40	53.29	3.04	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.7	51.9	2.40	13.33	7.20	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	470	15.5	14.9	60.6	452.9	20.67	60.65	64.84	3.95		
Всего за день:		53.7	58.0	251.4	1 798.9	31.18	504.67	97.41	6.13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	9.1	14.5	11.0	176.1	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	4.0	29.7	162.4	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.1	22.5	1.17	13.80	5.69	0.66	377	2011
Итого за прием пищи:	400	11.2	18.5	45.8	361.0	1.17	13.80	5.69	0.66		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ "МАЗАЙКА"	60	1.2	4.5	11.3	90.3	2.36	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4.2	3.5	12.1	131.4	14.40	40.80	33.60	1.32	90	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	9.9	9.4	6.7	151.1	0.00	15.11	26.87	3.36	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	2.5	28.8	151.4	26.86	89.54	28.85	1.20	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.4	41.4	0.00	7.89	1.71	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	20.6	20.1	85.4	638.4	43.62	153.34	91.03	5.88		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	70	2.5	4.6	31.3	176.1	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	270	7.2	9.6	39.3	271.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1.0	4.0	8.9	75.5	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	6.1	7.5	25.2	192.7	14.72	49.51	49.51	16.06	311	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	12.9	16.0	62.1	445.1	15.45	191.92	68.29	16.77		
Всего за день:		52.9	64.4	252.4	1 802.3	64.24	373.06	173.01	26.11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	170	7.0	8.7	17.3	176.0	0.00	0.00	0.00	0.00	240	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	11.0	12.6	54.9	377.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1.5	3.2	4.2	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.8	4.3	15.4	119.5	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	70	10.5	10.9	11.9	162.7	0.14	33.12	28.22	2.59	386	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.0	4.9	27.6	162.8	0.00	42.71	24.24	1.15	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	20.7	23.5	90.4	632.3	1.34	88.64	56.90	3.85		
Полдник											
ВАФЛИ	50	4.9	4.3	38.4	181.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	10.5	9.3	47.4	284.9	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.8	1.6	15.3	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	9.6	12.4	26.6	256.4	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	500	12.7	13.9	65.0	436.5	2.00	14.69	5.22	0.99		
Всего за день:		55.3	59.7	267.5	1 825.3	8.73	357.69	97.30	6.84		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.8	6.3	17.5	153.9	0.80	119.24	15.21	1.20	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	440	11.1	9.8	55.3	354.1	0.80	119.24	15.21	1.20		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.2	4.3	48.0	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4.0	5.1	15.4	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10.9	8.7	8.2	136.4	0.00	0.00	0.00	0.00	264	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	31.1	195.0	0.00	2.99	18.93	0.60	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	700	21.1	23.6	93.1	644.0	0.00	2.99	18.93	0.60		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	1.8	2.4	16.2	152.7	2.00	7.00	5.00	0.50	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	204.00	22.40	0.16	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7.4	7.3	25.5	257.5	3.04	211.00	27.40	0.66		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	1.3	6.3	37.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МЯСО ДУХОВОЕ	190	9.6	16.2	18.2	257.1	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2011
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	14.0	56.5	4.00	4.00	4.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	12.5	18.0	59.8	450.4	4.00	4.00	4.00	0.00		
Всего за день:		53.6	59.2	254.7	1 792.0	7.84	337.23	65.54	2.46		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.1	5.7	32.9	134.8	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.9	4.0	15.3	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
Итого за прием пищи:	440	9.9	13.8	59.2	337.2	0.73	142.41	18.78	0.71		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.2	0.4	20.3	89.6	5.92	30.60	10.80	0.54	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.2	0.4	20.3	89.6	5.92	30.60	10.80	0.54		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60	0.8	1.5	4.9	36.1	15.60	15.60	12.00	0.48	29	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	180	4.3	7.3	9.6	120.8	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	12.2	9.7	12.2	133.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1.6	7.5	29.1	190.4	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	20.7	26.2	90.0	626.0	15.60	16.70	12.36	0.48		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	42.1	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.9	50.1	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	190	6.7	7.3	25.4	194.1	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.2	0.1	22.6	97.0	0.38	44.19	24.78	0.69	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	15.3	12.4	69.6	451.4	0.38	64.11	29.13	1.60		
Всего за день:		55.6	62.7	289.2	1 764.6	22.63	268.32	71.07	4.38		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	160	7.4	8.6	7.1	135.6	2.13	84.86	17.08	2.24	227	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.0	0.3	26.8	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	12.0	12.6	50.1	361.2	2.13	84.86	17.08	2.24		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.0	1.5	34.8	13.50	31.50	19.50	1.05	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.1	5.3	73.7	9.64	49.88	13.99	0.67	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9.9	8.6	13.2	144.1	0.00	0.00	0.00	0.00	303	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.9	7.0	42.0	242.0	0.00	18.55	136.80	4.64	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	17.8	23.1	97.9	653.4	27.14	113.93	178.29	9.16		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5.8	3.0	26.3	155.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7	ТТК
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	11.4	8.0	35.3	258.6	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	7.6	33.6	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	190	7.8	14.0	20.1	237.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	10.9	14.8	64.5	436.0	2.00	14.69	5.22	0.99		
Всего за день:		53.8	59.0	262.6	1 797.0	32.67	453.48	228.59	12.39		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.3	3.1	31.5	142.9	1.29	141.70	46.38	2.57	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.1	13.6	137.0	0.00	193.24	10.02	0.43	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	14.6	95.8	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	450	12.6	15.5	59.7	375.7	1.29	334.94	56.40	3.00		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА"	60	2.4	2.3	8.3	63.1	1.14	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.5	5.8	12.5	126.3	8.81	36.24	0.00	1.46	136	2013
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9.2	4.0	2.8	106.3	0.00	9.80	2.80	0.42	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	1.2	8.6	25.8	185.4	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	18.2	21.0	83.5	627.2	9.95	46.04	2.80	1.88		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.6	4.9	9.3	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7.8	7.9	39.4	261.0	0.00	4.44	3.64	0.30		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.5	1.3	6.4	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7.4	7.8	4.9	122.9	0.00	27.98	19.08	2.54	298	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2.2	5.2	20.5	167.9	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.7	51.9	2.40	13.33	7.20	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	500	12.7	14.9	64.8	480.5	2.40	41.31	26.28	2.54		
Всего за день:		51.7	59.7	257.2	1 838.7	17.63	441.09	96.30	9.72		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	170	7.0	8.7	19.9	176.2	0.00	0.00	0.00	0.00	234	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	13.3	13.0	52.3	370.9	0.73	142.41	18.78	0.71		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	21.0	86.7	5.33	18.67	10.67	3.73	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.2	21.0	86.7	5.33	18.67	10.67	3.73		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	2.0	7.3	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	180	3.2	3.8	7.2	76.3	10.08	33.12	20.16	0.94	103	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	9.6	9.8	7.3	155.8	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	5.2	33.8	200.0	0.00	23.18	19.70	1.16	181	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	20.2	21.0	89.8	628.3	10.08	57.40	40.22	2.10		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	161.4	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	280	5.7	8.0	28.8	257.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	9.8	10.8	35.6	279.2	23.78	50.94	39.63	2.26	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	16.9	15.7	57.8	439.9	23.81	82.70	49.03	3.78		
Всего за день:		56.3	57.9	249.7	1 782.9	39.95	301.18	118.70	10.32		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	542,7	603,4	2599,2	17916,1	264.25	3 946.56	1 201.73	94.66
Среднее значение за период	54.3	60.3	259.9	1 791.6	26.43	394.66	120.17	9.47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет(сад №23)	426	140	686	255	490