

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 25»

Документ подписан электронной подписью

 Деева Елена Владимировна
Сертификат 7692BC1A56B1E91837E433507170891162D07656
Действует с 29.09.2022 до 23.12.2023

Примерное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон : осень - зима 2022 – 2023гг

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	196	0,10			
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,02			
	Итого		6,76	8,97	48,82	310	0,26			
Второй завтрак										
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,25	0,00	5,05	21	1,00			
	Пюре фруктовое (яблочное)	70	0,20	0,00	7,7	31	0,00			
Обед										
	Икра кабачковая	30	0,38	0,07	1,61	8,05	10			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,08			
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (паров) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
317/11	Лапша, отварная с маслом	110/5	4,14	6,94	19,46	156	0,00			
342\07	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,02	21,75	87	2,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		17,4	18,74	70,56	527,05	23,37			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,70	167	1,06			
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00			
	Молоко	150	4,2	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		17,31	14,76	34,13	338	2,71			
	Всего		41,92	42,47	166,26	1227,05	27,34			

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										
188/07	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная)	150/3	5,85	6,92	21,10	171	0,37			
2	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	20/20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		9,80	13,02	42,16	321	1,49			
Второй завтрак										
в 10ч 388/07	Напиток из сухофруктов (курага)	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
54	Икра свекольная	30	0,26	0	0,77	30	2,1			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущенный) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
282/11	Биточки, рубленые из говядины	60/15	8,93	7,74	8,97	142	0,00			
321/336 /11	Сложный гарнир	60/50/5	2,26	4,35	15,25	111,5	17,05			
415/11	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,06	52	30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		19,44	18,54	66,7	483,7	48,9			
Уплотненный полдник										
215/11 10	Омлет натуральный с маслом, кукуруза консервированная (отварная)	80/5//20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный	15	0,45	0,68	2,25	17,26				
394/11	Чай с молоком	150	1,2	0,075	7,95	38	0,00			
	Итого		2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		11,76	16,61	23,49	292,26	1,34			
	Всего		41,23	48,17	138,56	1153,96	53,88			

Неделя: первая

День: среда

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										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
215	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20			
	Итого		8,66	11,68	35,81	277	2,02			
Второй полдник										
в 10 час										
в 10 ч 388/07	Напиток сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
Обед										
54	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02			
67\08	Свекольник	150	1,35	3,08	8,93	71	3			
35\8	Суфле из печени	60	8,37	10,35	3,08	136	0,29			
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19			
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,67	2,45	19,32	118	0,0			
376	Компот из яблок сушеных	150	0,33	0,015	20,82	85	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		23,23	11,74	65,69	540	17,95			
Уплотненный полдник										
66/07	Каша из пшена и риса жидкая молочная «Дружба»	150/3	4,74	7,64	19,8	167	0,68			
469	Булочка Домашняя	25	1,82	3,13	12,48	90	0,00			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00			
	Итого		8,88	11,05	53,28	354	0,7			
	Всего		40,80	39,96	176,05	1205	31,63			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром, лимоном	150	0,04	0,00	6,96	28	0,00		
	Итого		7,2	9,96	46,19	298	1,12		
	Второй завтрак								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
398/07	Напиток из смеси сухофруктов(шиповник)	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	Обед								
10	Зел. Горошек отварной	30	0,94	0,06	2,14	12	1,5		
80\1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	150\6\3	4,37	4,56	5,92	82	3,19		
255/11, 354/11	Биточки рыбные МИНТАЙ, запеченные с соусом	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27		
316/11	Рис, припущенный с маслом	110	2,67	3,15	26,88	146	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		17,86	13,19	78,83	494	5,26		
	Уплотненный полдник								
229/11	Вареники ленивые с маслом	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00		
	Кефир 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35		
	Итого		17,19	12,68	35,59	330	1,5		
	Всего		42,48	35,83	171,71	1179	10,03		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17			
216	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
394/11	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		11,61	8,66	51,12	330	2,5			
Второй завтрак										
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
38	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0			
Обед										
55	Икра овощная	30	0,18	0	0,97	21	6,0			
85/11	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50\15	13,49	9,28	4,15	136	0,00			
356\11	Соус сметанным									
321/07	Пюре картофельное	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
376/11	Компот из сушеных фруктов(Курага)	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		20,42	18,69	65,89	498,0	23,04			
Уплотненный полдник										
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,00	0,00	6,00	24	0			
182	Каша геркулесовая	153	5,4	6,9	28,4	196	0,10			
1	Молоко 2,5%	150	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
			13,98	19,22	70,8	510	2,44			
	Всего		47,41	46,87	212,11	1442	35,98			

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 молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3					
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02					
	Итого		6,38	10,56	45,55	297	1,46					
Второй завтрак												
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00					
Обед												
12	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88					
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27					
306/11, 350/11	Биточки из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,40					
317/11	Вермишель, отварная с маслом	110/3	2,80	7,62	19,37	158	0,00					
359\07	Кисель из сока	150	0,22	0,02	25,89	104	3,3					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00					
	Итого		17,54	21,36	81,86	591,0	18,97					
Уплотненный полдник												
237/11	Пудинг из творога с рисом и молоком сгущенным	80/15	15,33	11,34	24,78	262	0,19					
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00					
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19					
	Итого		19,12	13,81	43,09	374	1,38					
	Всего		43,54	45,73	182,20	1309,0	23,81					

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	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	0,40			
	Бутерброд с маслом слив	20\5	1,61	4,1	10,43	80	0,14			
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20			
	Итого		10,06	12,6	52,89	360	1,74			
10ч Второй завтрак										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
Обед										
54	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02			
83/11, 121/11	Суп картофельный с лапшой и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
269	Биточки особые	50\15	4,45	16,72	6,52	220	6,51			
356	Соус сметанный с луком									
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	92	12,01			
376\10	Компот из яблок суш	150	0,18	0,00	15,86	64	1,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		12,73	10,07	63,06	574	20,59			
Уплотненный полдник										
206	Макароны с сыром Вермишель	100/7	5,58	5,14	15,89	132	0,07			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00			
458	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	23,55	111	0,04			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		15,38	13,06	77,09	476	1,65			
	Всего		38,2	29,73	198,48	1444	24,13			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40			
215	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/10/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
392/11	Чай с сахаром лимон	150\11\3	0,13	0,00	12,0	48	1,65			
	Итого		7,44	10,97	44,1	303	2,19			
Второй полдник										
в 10 ч.										
338/07	Напиток из смеси сухофруктов курага	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
54	Икра свекольная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02			
94	Рассольник Домашний с птицей и сметаной	150	0,6	2,0	6,6	47,2	0			
97	Сосиски молочные (отварные)	50	7,84	10,78	0,06	120	21			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,67	2,45	19,32	118	0,00			
5\11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11			
415	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		18,94	15,9	71,67	497,20	8,81			
Уплотненный полдник										
137\354	Рагу из овощей	100/30	1,26	4,56	9,11	82	5,21			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00			
474	Булочка Российская	25	1,79	2,0	13,87	87	0,29			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		6,84	9,03	41,29	281	6,69			
	Всего		33,45	35,88	168,16	1140,20	19,84			

Неделя: вторая

День: четверг

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										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/5	5,2	6,6	16,57	125	0,68			
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		9,15	12,7	37,63	275	1,8			
Второй завтрак										
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
10	Зеленый горошек отварной	30	0,94	0,06	2,14	12	0			
66	Щи Донские	150/6/5	10,17	3,57	10,53	115	12,015			
16\7	Рулет (зразы) из рыбы ГОРБУША	50/15	7,98	4,88	4,66	94	1,33			
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/3	2,08	5,9	12,38	111	3,6			
4\11	Соус сметанно-томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35			
376/11	Компот из сушеных фруктов Изюм	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		24,64	16,07	68,76	520,0	10,08			
Уплотненный полдник										
216/11	Омлет натуральный , кукуруза консервированная (отварная)	80/5//20	9,10	15,80	1,40	184	0,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	7,95	38	0,00			
496\11	Коржик молочный	30	1,96	3,38	18,6	113	0,02			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		12,24	19,32	33,99	360	0,21			
	Всего		46,73	48,09	157,73	1225,0	16,09			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная манная с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
216	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		8,07	6,7	41,02	257	0,91			
Второй завтрак										
398	Напиток из ШИПОВНИКА	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
в 10 час	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57	6			
Обед										
55	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21	6			
99/07	Суп из овощей с зеленым горошком и птицей	150/6	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		15,36	18,78	72,9	539,0	6,89			
Полдник										
239	Оладьи из творога	80\3	11,81	10,13	15,18	199	0,15			
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
	Кефир 2,5%	150	11,1	4,35	15	207,3	1,35			
	Итого		23,99	15,76	38,51	455,3	1,65			
	Всего		46,72	46,42	200,28	1406,3	15,6			
	Всего за 10 дней		420	410	1744	12357	260			
	Среднее количество пищевых веществ за день		42	41	175	1240	26			

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

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 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									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	180/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13		
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03		
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34		
Второй завтрак									
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,75	0,00	17,55	71	3,00		
Обед									
	Икра кабачковая	50	0,57	0,11	2,42	12,08	15		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
306/11 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32		
317/11	Лапша отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00		
342/07	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	26,1	104	2,52		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00		
	Итого		21,97	25,81	93,29	691,08	29,59		
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5		
Уплотненный полдник									
235\11	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33		
490\13	Молоко сгущенное	15	1,44	1,7	11,1	66	0,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		21,61	18,31	43,59	426	3,87		
	Всего		53,8	56,17	220,02	1616,08	36,8		

Неделя: первая

День: вторник

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										
188/11	Каша из смеси круп(гречневая,овсяная,пшенная)	180/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5			
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/15/5	3,98	5,98	15,40	130	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		14,73	17,57	57,96	449	1,67			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов КУРАГА	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,00	6,78	28	6,00			
Обед										
54	Икра свекольная	50	0,41	0	1,08	50	4,2			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
282/11	Биточки, рубленные из говядины	80/30	11,92	8,8	11,64	173	0,00			
321/336 /11	Сложный гарнир	60/75/5	2,77	4,35	15,25	111,5	17,05			
415	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,15	0,06	13,06	52	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00			
	Итого		25,31	18,02	78,75	572,5	23,02			
15ч	Напиток с Витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный, кукуруза консервированная (отварная)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		13,32	18,14	49,69	418,52	1,35			
	Всего		53,65	53,73	206,11	1539,02	37,27			

Неделя: первая

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										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	180/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
397\1	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		11,99	13,73	50,05	372	2,52			
Второй завтрак										
в 10 ч 388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54	Икра морковная	50	1,18	2,3	6,17	50	3,36			
67\08	Свекольник	200/5	1,8	4,1	11,9	95	4			
102/354	Печень по строгоновски	70	9,73	9,53	3,54	85,06	0,340			
171\07	Каша гречневая гарнир	130	6,86	8,18	35,95	245	0			
376	Компот из суш яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00			
	Итого		22,13	16,79	94,91	601,06	36,1			
Уплотненный полдник										
66\07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,32	26,3	223	0,9			
469	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00			
392\11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
			11,53	16,77	70,99	483	0,91			
	Всего		45,70	47,29	224,13	1511,06	39,76			

Неделя: первая

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									
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	180/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30		
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03		
	Итого		10,04	11,68	63,79	400	1,51		
Второй завтрак									
в 10 час 398/11	Напиток из смеси сухофруктов шиповник	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23		
368	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,00	6,78	28	6,00		
Обед									
10	Зел. Горошек отварной	50	1,56	0,05	1,78	20,0	3,0		
80\1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	180/6\5	5,21	5,54	7,87	102	3,11		
255/11 354/11	Биточки рыбные Минтай, запеченные с соусом	70/30	11,21	5,61	11,63	107	1,6		
316/11	Рис припущенный	130	3,12	5,28	30,7	182	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов ИЗЮМ	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,4	13,46	60	0,00		
	Итого		24,34	17,0	95,64	620	6,47		
Уплотненный полдник									
230/11	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Кефир 2,5%	150	4,86	4,5	1,44	142	1,8		
	Итого		21,21	15,54	26,09	407	1,99		
	Всего		55,88	44,15	200,48	1506,0	16,2		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 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												
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	180/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74					
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18					
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03					
	Итого		8,97	12,83	62,99	403	1,95					
Второй завтрак												
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,75	0,00	17,55	71	3,00					
Обед												
	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8					
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03					
306/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59					
317/11	Макаронные изделия отварные	130	4,20	5,28	28,61	178	0,00					
4	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24	95	20,1					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00					
	Итого		23,4	24,15	100,41	712	42,72					
Уплотнённый полдник												
236/11	Пудинг из творога с рисом имолоком сгущённым	100/15	18,57	14,31	31,16	308	0,27					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00					
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20					
	Итого		22,76	16,83	54,81	444	1,47					
	Всего		55,88	53,81	235,76	1630	49,14					

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 молочная из кукурузной крупы с маслом	180/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
	Бутерброд с маслом слив	20\5	3,98	5,98	15,4	130	0,00			
397\1	Какао витаминизированный	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		14,01	16,11	71,52	486	1,96			
Второй завтрак										
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
368	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,024	0,00	6,78	28	6,00			
Обед										
54	Икра морковная	50	0,41	0	1,08	50	4,2			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
269/356 0	Биточки особые Соус сметанный с луком	70\30	6,42	4,11	9,21	194	9,23			
322	Картофельное пюре	130	3,13	8,43	20,51	134	18,16			
376	Компот из суш яблок	150	0,4	0,018	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		14,67	9,318	68,56	524	37,59			
Уплотненный полдник										
206\204	Макароны с сыром	100\7	4,2	5,28	28,61	171	0,07			
458	Ватрушка с повидлом	37								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		16,6	14,2	93,57	544	3,39			
	Всего		46,85	41,45	255,52	1697,4	54,2			

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 молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
	Бутерброд с повидлом и маслом слив	30/15\5	3,98	5,98	15,4	130	0,00			
392/11	Чай с сахаром и лимоном	180\14\5	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,48	11,94	54,06	358	0,74			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из кураги	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54	Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50	3,36			
94	Рассольник	200	3,5	6,9	24,2	155	0,00			
97/5	Сосиски молочные Соусмолочный с овощами	70/30	10,08	4,05	2,48	140	0			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,18	35,95	245	0,00			
415\6	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,40	0,13	10,4	44,2	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		26,49	28,27	103,01	741,2	12,81			
Уплотненный полдник										
137\354	Рагу из овощей	100\5	2,36	8,86	14,41	131	8,19			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
473\11	Булочка Российская	40	2,86	3,2	22,2	139	0,46			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		9,41	14,58	60,26	406	9,85			
	Всего		44,43	54,79	225,51	1550,20	28,63			

Неделя: вторая

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										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	180/5	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			
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
	Итого		11,17	12,95	48,59	356	2,26			
Второй завтрак										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	50	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
10	Зел.горошек	30	1,56	0,05	1,78	20,0	3,0			
97	Щи Донские	200/6/5	13,6	4,8	14	153	12,1			
16\7	Рулет(зразы) из рыбы Горбуша	80	12,76	7,8	7,46	150	2,13			
4\11	Соус смет-томат	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69			
321/11	Пюре картофельное с маслом	130/5	2,08	5,9	12,38	111	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов Изюм	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		34,51	21,57	83,63	676	17,08			
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный , кукуруза консервированная (отварная)	100/5/20	11,38	19,75	1,75	230	0,21			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
496	Коржик молочный	25	2,17	3,75	15,5	94	0,016			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		14,92	23,31	39,68	430	0,26			
	Всего		61,35	57,83	194,20	1553	27,6			

Неделя: вторая

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 молочная манная с маслом	180/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
216	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		10,78	9,15	56,59	350	1,02			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов ШИПОВНИК	100	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
55	Икра овощная	50	0,36	0	1,74	35	12			
99/07	Суп из овощей с зел горошком и птицей	200/6	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00			
	Итого		28,32	25,46	96,05	693	22,27			
15ч	Напиток с витаминами Витошка	50	0,00	0,00	4,75	20	5			
Уплотненный полдник										
239\11	Оладьи из творога	100	14,76	12,12	18,97	244	0,19			
490\13	Молоко сгущенное	15	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
	Фрукты свежие (банан)	60	1,5	0,5	21	95	10,00			
	Кефир 2,5%	150	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
			22,14	20,24	55,99	521	12,01			
	Всего		61,29	54,85	221,56	1635,0	40,53			
	Всего за 10 дней		531,83	518,29	2215,65	15690,36	369,99			
	Среднее количество пищевых веществ за день		54	52	261	1600	37			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г