

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД №60»

Примерное 10-дневное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: лето-осень

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ ЦРР «Д\С№60»


С.В. Прокопьева

« 01 » июня 2022 г.



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									
185/07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	5,1	4,86	30	184	0,1		
1\11	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	121,05	0,5		
392/11	Чай с сахаром	160	0,04	0	7,45	29,86	0,02		
	Итого	350	7,88	8,64	53,42	334,91	0,62		
Второй завтрак									
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
93\11	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11		
306/11	Биточки из птицы (паровые)	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25		
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	110\5	4,14	6,94	19,46	156	0		
350\11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05		
127\11	Компот из заморож. ягод	150	0,15	0,06	13,06	52	30		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	581	19,62	21,3	74,83	568	44,18		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	198	0,19		
490\11	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49			
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
4356	Молоко 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	Пюре фруктовое (яблочное)	70	0	0	7,7	31	2		
	Итого	345	21,86	15,87	52,7	443	4,14		
	Всего		49,86	45,81	192,65	1392,91	50,94		

Неделя: первая

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 овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,4	6,9	28,4	196	0,1		
14,27\11	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\5\6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
379\07	Кофейный напиток с молоком	160	2,68	2,01	21,26	114	0,2		
	Итого	354	12,38	14,3	65,63	433	0,47		
Второй завтрак									
В 10ч 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0	2,73	17	0,075		
Обед									
70\11	Огурец свежий (дольками)	30	0,24	0,03	0,75	4	3		
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49		
171\11	Каша гречневая	110	5,76	3,85	30,36	179	0		
116\11	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	6,51		
269\11	Биточек паровой (особый)	50	9,78	5,94	5,63	114	10,5		
3\11	Компот из яблок и чернослива	150	0,18	0	15,86	85	1,46		
701\1	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
700\11	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого	551	24,04	13,88	84,17	570	24,96		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168,74	0,075		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
4\11	Горошек зеленый консервированный(отварной)	30	1,53	1,8	2,53	32,4	7,3		
394\11	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	81	0,5		
368\11	Фрукт свежий (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	0,075		
	Итого	373	15,94	18,98	45,99	424,14	7,95		
	Всего		52,38	47,16	198,52	1444,14	33,46		

Неделя: первая

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									
180\07	Каша сборная из смеси круп с сахаром	150/3	6,45	6,85	26,67	194	1,09		
3\11	Бутерброд с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	79	0		
397\11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	101	1,2		
	Пюре грушевое	50	0,2	0	5,65	23	2		
	Итого	383	11,6	9,67	61,98	397	4,29		
Второй полдник									
в 10ч 388\11	Напиток из кураги	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
71\11	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5		
58/11	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	3,31	4,7	8,46	88	5,27		
290\11	Пудинг из печени с морковью	60	12,82	9,04	6,26	157	19,51		
4\11	Срус сметанный	15	0,32	1,25	0,69	16			
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
376\11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
10	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
11	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	12,3	60	0		
	Итого	571	22,3	22,615	75,33	597	45,89		
Уплотненный полдник									
66\07	Каша из пшена и риса Дружба	150/3	4,74	7,64	19,8	189	0,68		
469\11	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	90	0		
701\11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
4356	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	Итого	348	12,51	15,67	50,93	419	2,63		
	Всего		46,44	47,96	193,69	1447	52,96		

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		
Завтрак									
182\07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,1	5,5	23,6	190	0,75		
1\11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0		
393\11	Чай с сахаром и лимоном	150\11\4	0,13	0	12	48	1,65		
	Итого	353	7,97	9,28	51,57	340	2,4		
Второй завтрак									
388\11	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
70\11	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4	3		
84\11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	70	6,7		
255\11,	Биточки, котлеты рыбные запечённые с соусом сметанным	50	8,02	2,82	5,53	74	0,18		
356\11	Сус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19		
316\11	Рис припущенный	110	2,67	13,15	26,88	146	0		
359\07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,6	0,1	10,6	50	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	585	18,7	19,34	92,04	521	13,37		
Уплотненный полдник									
240\11	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,7	167	1,06		
490\11	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66			
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
609\11	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0		
	Пюре фруктовое	70	0	0	7,7	31	0		
394\11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,95		
	Итого	355	18,88	14,68	72,59	499	3,01		
	Всего		45,58	43,30	221,65	1394	18,93		

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									
173\07	Каша манная молочная с маслом	150/5	6,03	5,13	29,38	188	1,17		
14,27\1	Бутерброд с сыром	30\6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
392/11	Чай с сахаром	160	0,04	0	7,4	29,86	0,02		
	Итого	351	10,37	10,52	52,75	340,86	1,36		
Второй завтрак									
10 ч399\11	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
71\11	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5		
99\11	Суп овощной с птицей и сметаной	150/6\5	2,84	3,8	9	74	6,7		
5\11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11		
312\11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	14,19	11,79	4,42	181	0,025		
322\11	Пюре картофельное с морковью и маслом	110\3	2,12	5,57	13,25	137	11,55		
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3		
701\11	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,6	50	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	559	23,63	22,36	72,49	604	26,185		
Уплотненный полдник									
182\07	Каша рисовая молочная с маслом	150\3	4,59	5,89	40,07	232	0,65		
701\11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
4356	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
368\11	Фруктысвежие(банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7		
	Итого	388	12,39	11,19	77,72	464	9,6		
	Всего		46,89	44,07	214,66	1455,86	39,145		

Неделя: вторая

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									
170\07	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	155\5	6,41	8,3	29,02	234,00	2,61		
1\11	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	2,78	15,97	121,05	0		
397/11	Какао с молоком	160	3,15	2,72	12,96	101,0	0,02		
	Итого	355	12,3	13,8	57,95	456,05	2,63		
Второй завтрак									
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
93\11	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
75\11	Рассольник домашний	150/6/5	1,24	3,06	8,87	68	7,08		
305\11	Котлеты из птицы (запечённые)	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42		
350\11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05		
317/11	Макаронные изделия отварные	110\5	4,14	6,94	19,46	156	0		
3\11	Компот из яблок и чернослива	150	0,18	0	15,86	85	1,46		
701\11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700\11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого	561	16,99	20,54	74,67	572	11,89		
Уплотненный полдник									
236\11	Пудинг из творога и риса	80	11,81	10,13	15,18	199	0,13		
490\11	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
701\11	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,075	38	100	0		
4356	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	Пюре фруктовое (яблочное)	70	0	0	7,7	31	0		
	Итого	330	18,44	16,285	76,26	469	2,23		
	Всего		48,23	50,625	220,58	1544,05	18,75		

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 жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	160/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4		
14,27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20\5\4	2,88	4,8	10,67	92	0,11		
392/11	Чай с сахаром	160	0,04	0	7,4	29,86	0,02		
	Итого	352	8,22	10,58	47,57	312,86	0,53		
Второй завтрак									
10ч 170\07	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,48	34	25		
Обед									
70\11	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4	3		
80\11	Суп с томатом ,яйцом мясом и сметаной	150\6\3	4,37	4,56	5,92	101	3,19		
282/11	Биточки, котлеты паровые(особые)	50	8,78	5,94	5,63	114	0		
269\11									
171\11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100\3	5,76	3,85	30,36	179	0		
116\11	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33		
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	590	24,02	15,295	93,15	629	6,82		
Уплотненный полдник									
137/11	Рагу из овощей	100/5	1,62	8,68	9,13	121	5,53		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
410\11	Ватрушка с творогом	50	5,86	17,3	20,2	120	0,15		
394/11	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	81	1,19		
368\11	Фрукт свежий (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7		
	Итого	405	12,78	28,76	65,94	439	13,87		
	Всего		45,36	54,775	216,14	1414,86	46,22		

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									
188\07	Каша из смеси круп с маслом	150\3	5,85	6,92	21,1	171	0,375		
3\11	Бутерброд с повидлом	20\10	1,8	0,1	16,7	79	0		
	Пюре фруктовое	70	0	0	7,7	31			
393\11	Чай с сахаром и лимоном	150\11\4	0,13	0	12	48	1,98		
	Итого	418	7,78	7,02	57,5	329	2,355		
Второй завтрак									
в 10 ч. 388\11	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
Обед									
71\11	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5		
72\11	Щи по-уральски с птицей и сметаной	150\6\5	1,23	9,05	4,32	80	7,11		
322\11	Пюре картофельное с морковью и маслом	110\3	1,12	5,57	13,25	137	11,55		
4\11	Соус сметанно-томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35		
308\11	Фрикадельки из птицы	50	7,35	6,57	4,88	108	0,24		
127\11	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,06	52	30		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	576	14,85	23,02	65,54	535	56,75		
Уплотненный полдник									
204\07	Макаронные изделия припущенные с сыром	150	12,29	13,01	29,71	248	0,14		
609\11	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,14		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
397\11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	101	1,2		
	Итого	350	19,34	17,84	73,45	507,4	1,48		
	Всего		42	47,88	201,94	1405,40	60,74		

Неделя: вторая

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		
Завтрак									
180\07	Каша сборная из смеси круп с сахаром	150/3	6,45	6,85	26,67	194	1,09		
14,27\1	Бутерброд с сыром	20/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11		
	Пюре фруктовое	70	0	0	7,7	31			
379\07	Кофейный напиток с молоком	160	2,68	2,01	21,26	114	0,2		
	Итого	407	12,01	13,66	66,3	432	1,4		
Второй завтрак									
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
70\11	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4	3		
		150	3,76	2,06	9,03	70	6,7		
43\07	Уха из рыбы								
261/11, 354\11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	60/15	7,07	4,21	7,55	77	0,28		
321/11	Пюре картофельное с маслом	110\5	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	566	17,93	13,9	86,48	524	26,59		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168,74	0,072		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03		
392/11	Чай с сахаром	160	0,04	0	7,45	29,86	0,02		
	Итого:	310	12,93	18,72	47,47	414,6	0,122		
	Всего		43,37	46,28	211,95	1417,6	30,11		

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									
173\07	Каша манная молочная с маслом	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17		
1\11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0		
392/11	Чай с сахаром	160	0,04	0	7,4	29,86	0,02		
	Итого	348	8,81	8,91	52,75	319,86	1,19		
Второй завтрак									
В 10 388	Напиток из кураги	100	0,03	0	5,54	34	0,15		
Обед									
71\11	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5		
59\11	Борщ с картофелем, свежей капустой, птицей и сметаной	150/6\5	3,31	4,7	8,46	148	5,27		
304\11	Плов из птицы	160	16,17	17,98	24,27	271			
376\11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10,6	50	0		
700\11	Хлеб ржаной	20	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	541	23,69	23,255	77,59	621	13,07		
Уплотненный Полдник									
97	Ватрушка королевская (с творогом)	100	11,57	14,91	24	276	0,27		
701\11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
4356	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
368\11	Банан	70	1,05	0,35	14,7	67	7		
	Итого	340	18,57	20,16	56,35	483	9,22		
	Всего		51,1	52,33	192,23	1457,86	23,63		
	Всего за 10 дней:		471,205	480,18	2064,01	14373,68	374,877		
	Среднее количество пищевых веществ за день		47,12	48,02	206,40	1437,37	37,49		

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

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13		
392\11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0		
1\11	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	121,05	0		
	Итого	420	9,63	11,55	66,16	419,05	0,13		
Второй завтрак									
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
93\11	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8		
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	Биточки из птицы (паровые) с молочным соусом	70	10,3	10,8	6,94	166	0,5		
350/11									
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5,57	8,15	26,52	201	0		
350\11	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01		
127\11	Компот из заморож.ягод	180	0,18	0,07	15,57	62	36		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	726	25,48	28,64	90,92	720	56,06		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,015	247	0,24		
490\11	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66			
368\11	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
435б	Молоко 2,5%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	Итого	430	27	20,06	62,275	543	12,76		
	Всего		62,61	48,7	231,055	1263	68,82		

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									
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74		
14,27\11	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
379\07	Кофейный напиток с молоком	180	3,21	2,41	25,5	136	0,24		
	Итого		14,75	17,04	79,47	522	2,15		
Второй завтрак									
В 10 ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4,75	20	5		
Обед									
70\11	Огурец свежий (дольками)	50	0,4	0,05	1,3	7	5		
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56		
269\11	Биточек паровой(особый)	70	13,04	7,92	7,5	152	9,23		
116\11	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66		
171\11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	245	0		
3\11	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0	19,03	102	1,74		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75			
70\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	701	31,82	21,73	109,83	785	21,19		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	10,39	17,94	1,94	210,92	0,072		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
4\11	Горошек зеленый консервированный(отварной)	30	1,53	1,8	2,53	32,4	2,88		
368-11	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
394\11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	0,6		
	Итого	445	19,01	23,18	57,94	505,32	13,552		
	Всего		65,58	61,95	251,99	1832,32	41,892		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
180\07	Каша сборная из смеси круп с сахаром	200/5	8,52	9,68	35,09	262	1,46		
3\11	Бутерброд с повидлом	30\15	1,8	0,1	35,09	102	0		
397\11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	112	1,42		
	Итого	430	13,99	12,97	86	476	2,88		
Второй завтрак									
118\11	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60		
В 10 ч.	Напиток витаминный	50	0	0	4,75	20	0		
Обед									
71\11	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5		
58/11	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,22	117	7,03		
290\11	Пудинг из печени с морковью	80	17,09	12,06	8,34	210	26,01		
321/11	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,13	8,43	20,51	176	18,6		
4\11	Соус сметанный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69		
376\11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	756	30,49	29,698	96,54	785	64,83		
Уплотненный полдник									
66\07	Каша из пшена и риса Дружба	200/4	6,32	10,2	26,3	253	0,9		
469\11	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	188	0,46		
4356	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
	Итого	464	17,58	22,37	77,62	624	3,88		
	Всего		62,06	65,038	273,01	1905	71,59		

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 пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	250	0,99		
1\11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0		
393\11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/6	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого	440	9,64	11,05	61,57	409	2,97		
Второй завтрак									
В 10 час	Напиток витаминный	50	0	0	4,75	20	0,23		
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
Обед									
70\11	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	5		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	9,03	12,04	103	7,5		
255/11,354/11	Биточки, котлеты рыбные (запеченные) с соусом сметанным	70	10,09	3,26	6,76	97	0,24		
356\11	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26	0,38		
316/11	Рис припущенный	150	3,64	14,31	36,68	200	0		
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,6	0,1	10,6	50	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	760	23,28	28,81	112,86	668	17,08		
Уплотненный полдник									
240/11	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,6	14,63	209	1,33		
490\11	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
609\11	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	0		
394\11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	2,52		
	Итого	370	23,64	19,16	87,96	608	1,4		
	Всего		56,96	59,42	276,94	1752	31,68		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
173\07	Каша манная молочная с маслом	200/5	8	6,83	38,63	248	0,56		
14,27\1	Бутерброд с сыром	30//6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
392\11	Чай с сахаром	180	4,3	5,39	15,9	40	0,03		
	Итого	421	16,6	17,61	70,5	411	0,76		
Второй завтрак									
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2		
Обед									
71\11	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5		
99\11	Суп овощной с птицей и сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12	99	8,9		
312\11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	19,67	16,51	6,19	253	0,035		
5\11	Соус молочн. с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21		
322\11	Пюре картофельное с морковью	150\5	2,85	4,62	18,01	187	15,75		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
701\11	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,6	50	0		
700\11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	761	31,35	28,05	87,9	783	37,755		
Уплотненный полдник									
460/11	Крендель сахарный	100	7,08	17,12	59,76	372	0		
435б	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
368	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	380	13,8	23,38	89,22	575	12,52		
	Всего		62,25	69,04	259,32	1816	53,035		

Неделя: вторая

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									
170\07	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205\3	7,51	9,02	36,17	256	3,24		
1\11	Батон с маслом с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	121,05	0		
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	112	0,03		
	Итого	423	13,92	15,99	67,96	489,05	3,27		
Второй завтрак									
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	38	4,8		
Обед									
93\11	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	28	0,05		
75/11	Рассольник домашний	200/6/5	1,66	4,08	11,82	91	9,44		
305/11,	Котлеты из птицы (запечённые)	70	11	11,26	11,64	191	0,58		
350\11	Соус молочный	30	0,62	1,58	2,13	25	0,01		
317/11	Макаронные изделия отварные	150\5	5,57	8,15	26,52	201	0		
3\11	Компот из Яблок и чернослива	180	0,22	0	19,03	102	1,74		
701\11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	736	24,02	27,87	103,19	773	11,82		
Уплотненный полдник									
236\11	Пудинг из творога с рисом	100	14,76	12,12	18,97	244	0,19		
701\11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
435б	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
368\11	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
490\11	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2		
	Итого	420	23,42	20,08	58,93	515	12,91		
	Всего		61,86	63,94	241,78	1815,05	32,8		

Неделя: вторая

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									
182/07	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53		
14,27	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого	426	10,72	12,33	66,26	412	0,74		
Второй завтрак									
В 10 час, 401	Напиток витаминный	50	0	0	4,75	20	0		
368\11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
Обед									
70\11	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	7	5		
80\11	Суп с томатом с яйцом мясом и сметаной	200\6\5	5,21	5,54	7,87	143	3,11		
369\11	Биточки, котлеты паовые (особые)	70	13,04	7,92	7,5	152	0		
171\11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130\5	6,86	8,18	35,95	245	0		
116\11	Соус томатный с маслом	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66		
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	723	30,63	23,06	108,73	805	9,13		
Усиленный полдник									
137/11	Рагу из овощей	160	2,51	13,02	15,37	181	8,19		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,6	0,1	15,9	75	0		
410\07	Ватрушка с творогом	50	5,86	17,3	20,2	120	0,15		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	Итого	420	13,16	33,21	68,04	468	9,74		
	Всего		56,01	69,1	268,78	1800	29,61		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
188\07	Каша из смеси круп с маслом	200/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5		
3\11	Бутерброд с повидлом	30\15	2,74	0,15	16,82	103	0		
393\11	Чай с сахаром и лимоном	180\14\6	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого	440	10,8	9,33	59,42	388	2,48		
Второй завтрак									
	Напиток витаминизированный	50	0	0	4,75	20	5		
Обед									
71\11	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,19	12	12,5		
72\11	Щи по-уральски птицей и сметаной	200/6/5	1,64	10,06	5,76	96	9,48		
308\11	Фрикадельки из птицы	70	10,3	9,23	6,73	151	0,34		
322\11	Пюре картофельное с морковью и маслом	150\5	2,85	4,62	18,01	187	15,75		
4\11	Соус сметанно-томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69		
127\11	Компот из замороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	62	36		
10	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15,9	75	0		
11	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	20,19	97,8	0		
	Итого	701	21,5	27,5	84,84	713,8	74,76		
Уплотненный полдник									
204\07	Макаронные изделия, припущенные с сыром	200	22,17	20,28	41,78	284	0,14		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
609\11	Печенье сахарное	40	3	3,92	29,76	166	0		
118\11	Фрукт свежий (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	60		
397\11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	112	1,43		
	Итого	550	32,14	27,74	111,36	680	61,57		
	Всего		64,44	64,57	260,37	1801,8	143,81		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
180\07	Каша сборная из смеси круп с сахаром	200\5	8,52	9,68	35,09	262	1,46		
379\07	Кофейный напиток с молоком	180	3,21	2,41	25,5	136	0,24		
14,27	Бутерброд с сыром	30/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
	Итого	421	16,03	17,48	76,56	521	1,87		
Второй завтрак									
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,07	47	2		
Обед									
70\11	Огурец сежий	50	0,4	0,05	1,3	7	5		
43\07	Уха из рыбы	200	4,86	4,03	12,04	103	7,5		
261/11, 354/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	80/30	9,22	4,64	8,85	109	0,37		
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,13	8,43	20,51	176	18,16		
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700\11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	746	22,22	17,6	101,97	655	34,99		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	10,39	17,94	1,94	210,92	0,072		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
368\11	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
496/11	Коржики молочные	50	3,2	5,66	33,27	237	0,03		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого	465	16,45	24,15	70,9	609,92	10,132		
	Всего		55,2	59,23	260,5	1832,92	48,992		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
173\07	Каша манная молочная с маслом	200/5	8	6,83	38,63	248	1,56		
1\11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого	420	10,8	10,61	64,59	390	1,59		
Второй завтрак									
в 10 ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4,75	20	5		
Обед									
71\11	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,90	12	12,5		
59\11	Борщ с картофелем, свежей капустой, птицей и сметаной	200/6\5	4,33	6,12	11,28	198	7,03		
304/11	Плов из курицы	200	20	18,48	44,46	380	0,909		
376\11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701\11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,90	75	0		
700\11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,30	60	0		
	Итого	701	29,63	25,168	110,82	827	20,799		
Уплотненный полдник									
97	Ватрушка королевская (с творогом)	130	15,04	19,38	61,20	358,8	0,91		
701\11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,90	75	0		
4356	Молоко	180	5,2	5,76	8,46	108	2,34		
368\11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,00	95	10		
	Итого	440	24,14	25,79	106,56	541,8	13,25		
	Всего		64,57	61,568	286,72	1778,8	40,639		
	Всего за 10 дней:		611,54	622,556	2610,47	17596,89	562,868		
	Среднее количество пищевых веществ за день		61,15	62,26	261,05	1759,69	56,29		

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