

"УТВЕРЖДАЮ"

Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Руденко

Заведующий МДОУ детский сад № _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № _____



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0	ТУ
Итого за прием пищи:	358	9,8	15	45,7	355,8	1	
Обед							
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4	ТТК
Капуста тушеная	100	2,3	2,6	10,3	94	21,2	534
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	511	16,3	16,9	63,5	463,6	55,7	
Полдник							
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0	ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,4	9,4	24,1	200,9	1,3	
Ужин							
Тефтели рыбные с соусом	60/40	8	7,1	13,9	140,4	1,2	394
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0	511
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный подорованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	500	12,8	11,6	70,2	429,1	11,2	
Всего за день:	1574	46,3	52,9	203,5	1449,4	69,2	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каши молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	2010
Чай с сахаром	130	0,1	0	10,5	42,2	0	2010
Хлеб пшеничный водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Сыр (сорочки)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2
Итого за прием пищи:	360	8	7,1	36,9	242,8	0,5	
Обед							
Суп из овощей с мясом и сметаной	150/10	4,5	4	8,5	89,3	4,1	135
Суфле рыбное	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	400
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576
Напиток из плодов и/или ягод бузины с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	638
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	541	23,7	14,3	69,9	474,2	13,5	
Полдник							
Кисломолочные напитки	130	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	105
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,6	38,2	238,2	1,3	
Ужин							
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,21	366
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96
Хлеб пшеничный водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Итого за прием пищи:	405	17,6	10	60,3	389,3	10,3	
Всего за день:	1511	56,4	39	205,3	1344,5	25,6	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг				
					Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	33	2010
Каша с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	8,8	12,5	53,8	364,1	0,9		
Обед								
Суп картофельный рыбный	170	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Гуляц из мяса птицы	30/30	4,5	3,6	0,9	79,2	0,7	435	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,7	6,3	515/576	2004
Напиток арель-синовий	150	0,1	0	18,9	72	3,8	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	511	14,5	8,8	70,1	430,9	16,7		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью	150	0,8	6	15,9	66	0	707	2004
Запеченое изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	5,1	6,3	49,7	276,3	0		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	200	11,5	9,9	24	301,1	8	57	2010
Чай с сахаром	180	6,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	12,1	10,5	44,8	395,7	8		
Всего за день:	1469	40,5	38,1	218,4	1467	25,6		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36
Хлебный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Масло (порцики)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1
Итого за прием пищи:	358	9,8	13,3	42,7	346	1,1	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	3,8	4,8	11,2	85	3,6	139
Бифштексов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	163,3	0,1	62
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	496	20,9	20,4	74,5	526,3	4,8	
Полдник							
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103
Гречка с сыром	50	7,4	6,7	1,8	172	0,1	552
Итого за прием пищи:	200	11,8	11,5	24	260,7	1,4	
Ужин							
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362
Сыре сметанный сладкий	25	0,3	2	1,9	48,5	0	177
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	56
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Итого за прием пищи:	405	16,6	9,1	45,3	331,7	10,3	
Всего за день:	1459	59,1	54,3	186,5	1464,7	17,6	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный подкоровый	20	5,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порционная)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	398	11,2	13,9	46,3	353,2	0,4		
Обед								
Свекольник с мясом и сметаной	150/10	4	1,9	9,8	96,1	4	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486	2004
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	2004
Компот из свежих плодов с витаминизм С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	63	2004
Хлеб ржано-пшеничный	56	2,4	0,4	16,8	62,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	511	19,2	20,2	79,5	457,9	18,6		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Выпечное изделие	50	5,6	4	36,5	180,9	0	741	2010
Итого за прием пищи:	200	8	9	43,7	273	0,8		
Ужин								
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ГТК	ТУ
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный подкоровый	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	420	11,7	9	49,9	331,7	17,2		
Всего за день:	1529	50,1	52,1	219,4	1410,8	37		

Питание и спорт 1 день

Цирем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рейтинг-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
			Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Салат "Зеленый"	20	1,8	2,6	10,9	73,8	0		ТУ
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	10,1	15,7	44,4	357,2	1		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми	150	3,8	4,8	13,4	100	2,8	139	2004
Гуляш из рыбы	50/50	9	4,4	2,8	93,2	1	ТТК	
Рис отварной	70	1,7	2,5	18,1	101,6	0	511	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб жидко-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	521	17,7	12,1	76,3	458,9	4,9		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	208	7,1	8,1	36,3	236,7	1,3		
Ужин								
Щи из творага	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус молочный (слизкий)	25	1,3	7,9	12,5	68,6	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	130	0,1	0	4,2	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	405	17,6	10	55,9	372	10,4		
Всего за день:	1489	52,5	45,9	212,9	1424,8	17,6		

Прожитие пищи, наименование блюда	Масса порций		Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ реци-тур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
	порций	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный модифицированный	25	1,9	0,7	12,5	65,5	0		ТУ
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	6,5	9,7	45,3	284,1	0,4		
Обед								
Раисоллик (лепниградский с курой и сметаной)	150/10	4	4,6	15,4	104	4,1	132	2004
Печень ло-строгновски	40/40	10,9	8,2	6,1	147	8,1	43	2004
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из апельсинов с витамином С	150	0,1	0	18,9	72	3,8	700	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	67,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	521	21,9	16,1	78,4	519,3	22,3		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010
Машки	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ГПК	
Итого за прием пищи:	200	6,8	11,5	42,5	298,5	1,1		
Ужин								
Тедтели масляные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	ГПК	ТУ
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	570	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный модифицированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	420	3,3	19,4	45,7	423	8		
Всего за день:	1504	48,3	56,7	211,9	1524,9	31,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая	150	3,3	2,8	110,4	0,4	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	101,7	0,5	2010
Хлеб пшеничный бородинский	20	1,5	0,6	52,4	0	ТУ
Масло (порошок)	8	0,1	5,8	52,9	0	2017
Итого за прием пищи:	358	8,1	12,2	42,9	0,9	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,7	4,4	11,1	4,8	2004
Гуляш "Болонез"	70	9,8	8,6	4,8	148,8	1,8
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6
Напиток из лимонника с изюмом с витаминиз. С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0
Итого за прием пищи:	491	19,6	15,5	67,5	472,7	40,2
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8
Витаминиз. изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0
Итого за прием пищи:	200	8,7	11,3	41	302,4	0,8
Ужин						
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,6	5,7	4	113,1	0,4
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	137	7
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	62,2	0
Хлеб пшеничный бородинский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0
Фрукты	100	0,8	0,3	9,6	49	10
Итого за прием пищи:	480	15,9	14,4	48,7	393,7	17,4
Всего за день:	1529	52,3	53,4	200,1	1486,2	59,3

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,5	0,4	35	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	0		ТУ
Масло (порошок)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0	2017
Итого за прием пищи:	358	9,1	12,5	50	0,9		
Обед							
Суп картофельный с яйцом, мясом в сметане	150/10	7	5,1	12,7	114,6	5,2	2004
Блюдец из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТУ
Капуста тушеная	130	2,3	2,6	10,3	94	21,2	2004
Овощи по сезону	15	0,5	0	1	5,9	0,6	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	2004
Хлеб ржето-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	511	19,5	16,7	75,5	515	30,5	
Полдник							
Кисло-молочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	2010
Выпечные изделия	50	3,8	6,6	30,5	197	0	2004
Итого за прием пищи:	200	8,2	11,4	36,5	285,7	1,3	
Ужин							
Гуляш из мяса	30/30	8,3	3,9	2,4	80	0,4	ТТК
Рис с овощами	80	1,8	4	18,7	16,3	1,3	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	2010
Хлеб пшеничный подорожаный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Итого за прием пищи:	440	12,6	8,6	51,4	335,9	11,7	
Всего за день:	1509	49,4	49,2	213,4	1485,6	44,4	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак									
Сул. молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4,4	15,2	128,5	0,7	14	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,2	119	0,6	98	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ	
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017	
Итого за прием пищи:	358	10,3	14,6	42,9	352,8	1,3			
Обед									
Сул. овсяной "Мглайка" с мясом	150/10	4,5	4,6	8,2	96,4	8,2	160	2013	
Колбаса (бючечек), рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ	
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,2	96	6,9	520	2004	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,2	8,4	6,3	515/576	2004	
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	521	16,8	13,2	61	410,1	21,8			
Полдник									
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010	
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0,1		ТУ	
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,6	38,2	238,2	1,3			
Ужин									
Закуска из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366	2004	
Суп сметанный сладкий	25	0,3	2	1,9	28,3	0	ТТК		
Чай с мякью содержания сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ	
Фрукт	100	0,3	0,1	9,3	45	10			
Итого за прием пищи:	405	16,6	9,1	45,3	331,7	10,2			
Всего за день:	1489	50,8	44,5	187,4	1335,8	34,6			

Педеля трестя 1 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рейс-туры	Оборудование рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
Каша молочно-овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	2010
Кофейный напиток с молоком	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0	ТУ
Масло (перцьям)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0	1
Итого за прием пищи:	358	10,1	15,7	44,4	357,2	1	
Обед							
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	ГПК
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,5	8,4	6,3	515/576
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	638
Хлеб ржаного пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	561	21,9	22,7	85,8	615,7	8,8	
Полдник							
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103
Колдатурное изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0	ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,4	9,4	24,1	200,9	1,3	
Ужин							
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	619
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96
Хлеб пшеничный Подпиточный	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	1,3	
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,5	59,1	367,3	16,1	
Всего за день:	1559	55,3	55,3	213,4	1541,1	27,2	

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жировые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	6,3	9,4	46	292,3	0,4		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,7	4,4	11,1	86	4,8	110	2004
Пудинг рыбный запеченный	60	11	9,6	5,8	148,7	0,5	401	2004
Соус молочный	50	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	593	2004
Картофельное пюре	130	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520	2004
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	541	20,5	19,4	78,2	513,6	13,9		
Полдник								
Молоко кипященное	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Пюре из сыров	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004
Итого за прием пищи:	200	11,8	11,7	25,2	264,1	0,9		
Ужин								
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	126,5	0,4	111	ТУ
Рагу из овощей	100	2	2,7	11,6	75	9,8	224	2004
Чай с сахаром	150	6,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	45	10		
Итого за прием пищи:	420	10,4	13	45,4	358	20,2		
Всего за день:	1519	49	53,5	195,8	1428	35,4		

Примечание, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептура
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг				
				С	Мг			
Завтрак								
Какао молочная ичеревак жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порецлам)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	9,3	12,9	48,1	364	1		
Обед								
Циц из свеклой капуста с картофелем и сметаной	150	1,4	3,4	6,2	60,8	7,2	124	2004
Запеканка картофельно-морковная с петрушкой	150	10,1	11,7	27,1	256,5	15,4	478	2004
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	31,3	0	600	2004
Овоща по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	2004
Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	6,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	531	14,7	12,9	79,8	526,2	26,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	133	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,6	38,2	238,2	0		
Ужин								
Омлет натуральный	140	11,1	14,6	7,8	190,7	9,5	43	2010
Сыр (порецлам)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	420	15,9	18,3	31,3	359,6	10,6		
Всего за день:	1514	47	56,7	197,4	1488	37,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г						С, мг
		Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	
Хлеб пшеничный белково-пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	
Итого за прием пищи:	358	10,1	13,4	49,5	347,8	1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,3	6,4	12,2	126,8	5,8	133	
Греческий суп с соусом	40/20	16,1	6,9	8,5	162,3	1,8	ГТК	
Рис рассыпчатый	70	1,7	2,9	17,6	102,9	0,6	ГТК	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,2	8,4	6,3	576	
Напиток из лимонника с изюмом с заменителем С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	531	25,9	16,8	71,6	527,4	47,5		
Полдник								
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	
Итого за прием пищи:	200	6	2,8	34	183,9	1,1		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	270	11,6	10,8	26,4	331,1	11,7	57	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	
Хлеб пшеничный белково-пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	420	13,2	11,4	47,2	425,7	11,7		
Всего за день:	1509	55,2	44,4	202,3	1484,8	61,3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г
		С	М					
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4		
Чай с сахаром, молоко	180	2,7	3	5,1	191,7	0,5		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	4,3	52,4	0		
Масло (порцелин)	8	0,1	5,8	4,1	52,9	0		
Яйца вареные	40	4,9	4,5	4,5	60,9	0		
Итого за прием пищи:	398	13,1	16,6	42,7	374,6	0,9		
Обед								
Суп картофельный с мясным фаршем	150/110	4,1	3,1	14,5	101,1	7,1		
Лазу из говядины	35/35	8,5	12	3,4	167	1,4		
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0		
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1		
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5		
Хлеб ржано-пшеничный	56	2,4	0,4	16,8	62,6	0		
Итого за прием пищи:	501	18,5	17,5	76,8	528,3	10,1		
Полдник								
Кисло-молочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3		
Машок	50	2,8	7,7	26,3	180	0		
Итого за прием пищи:	200	7,2	12,5	32,3	268,7	1,3		
Ужин								
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3		
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9		
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	420	11,7	9	49,9	331,7	17,2		
Всего за день:	1519	50,5	55,6	201,7	1503,3	29,5		

ООО "Комбинат детского питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	762,7	751,6	3 069,4	553,9
Среднее значение за период	50,8	50,1	204,6	37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	14	31	56	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3	364	520	250	426
-----	-----	-----	-----	-----

Нормативные документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПин 2.3.2.1940-15)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хабырродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной Н.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Сборник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред. Варфоломеевой В.Л.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13)
7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методическое руководство) часть 2 2017г.
8. Сборник технических нормативов.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
- литания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея П.А.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В.И. Лапшиной