

Основное меню питания детей 3 -7 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

Неделя первая 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,9	18,0	143	1,2	160 - 2004г.
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	3,8	15,7	113	1,7	395 -2010г.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0	ТТК
	итого:	390						
2й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6	389 - 2015г.
	итого:	180						
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,4	73	7,0	80 -2011г.
	Котлета рыбная	70	11,6	5,0	10,7	137	0,3	234 - 2015г.
	Рис отварной	130	3,3	4,1	34,6	199	0	463 - 1994г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 - 2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	625						
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	160	13,4	17,5	4,1	228	0,9	284 - 1994г.
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7 -2011г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42,2	0,04	96 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	итого:	380						
Итого за день:		1575	49,85	44,82	203,8	1447	15,31	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,7	3,0	20,0	132	0,5	35 - 2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	180	3,2	3,2	13,7	97	1,3	97 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Кефир	180	5,3	5,8	7,2	106	1,3	386 - 2015г.
	итого:	180						
Обед	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	4,4	10,1	7,6	148	9,5	88 - 2015г.
	Бефстроганов из курицы	70/70	17,9	28,8	7,1	336	5,9	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	37,0	242	0	508 -2004г.
	Помидор свежий	30	0,15	0	1,1	7,0	8,0	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	725						
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с рисом	120	3,56	3,19	18,82	397	0,8	ТТК
	Соус молочный сладкий	50	19,43	14,71	45,19	86	3,25	351 -2011г.
	Чай без сахара	180	0,2	0	0	0,5	0,05	376 -2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	итого:	360						
Итого за день:		1682	74,4	82,07	231/97	1957	30,3	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,6	2,8	25,1	143	1,3	33 -2010г.	
	Какао на молоке	180	4,9	4,8	14,2	130	0,8	382 -2015г.	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.	
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 – 2011г.	
	итого:	397							
2й завтрак	Напиток из свежих яблок	180	0,12	0	32,3	128	4	631- 2004г.	
	итого:	180							
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,2	2,4	13,5	83	0,8	148 -1994г.	
	Печень по-строгановски	70/70	18,7	13,7	6,0	260	15,1	255 -2015г.	
	Макаронные изделия отварные	130	5,1	8,2	47,0	294	0	273,469 - 1994г.	
	Огурец свежий	30	0,2	0	0,6	3	2,0	576 -2004г.	
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.	
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011	
	итого:	725							
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	220	12,3	24,3	15,3	364	37,8	ТТК	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.	
	Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
	итого:	480							
Итого за день:		1782	59,97	71,97	264,66	2033	62,34		

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,2	3,0	23,2	140	1,3	31 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	3,8	15,7	113	1,7	395 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Снежок	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6	387 -2015г.
	итого:	180						
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,0	2,9	13,9	93	5,3	96 -2015г.
	«Ёжики» мясные со сметанным соусом	120/40	16,5	16,5	25,4	294	1,5	64 -2010г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	585						
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	150	5,6	6,6	21,0	165	25,9	520 -2004г.
	Тефтели рыбные с соусом	70/70	9,9	8,2	13,9	173	1,4	332,554-1994г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	итого:	480						
Итого за день:		1642	55,75	53,57	216,86	1568	39,24	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4,8	3,4	20,2	139	0,6	36 -2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	180	3,2	3,2	13,7	97	1,3	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Кефир	180	5,3	5,8	7,2	106	1,3	386 -2015г.
	итого:	180						
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,0	8,0	14,7	151	17,2	ТТК
	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	12,6	486 -1994г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,2	11,6	171	0,7	426 -1994г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	625						
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	130	5,1	8,2	47,0	294	0	273,469 - 1994г.
	Гуляш из курицы	90	6,7	5,4	1,3	118	1,0	ТТК
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	итого:	410						
Итого за день:		1612	51,65	58,5	214,8	1677	35,24	

Неделя вторая 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180	6,0	3,1	30,2	173	1,2	38 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	3,8	15,7	113	1,7	395 -2010г.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0	
	итого:	390						
2й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76	3,6	389 -2015г.
	итого:	180						
Обед	Суп гороховый	200	5,1	4,4	17,9	135	9,3	139 -2004г.
	Тефтели мясные с соусом	70/70	8,2	10,6	13,9	188	2,1	442 -1994г.
	Рис отварной	130	3,3	4,1	34,6	199	0	463 -1994г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	695						
Уплотненный полдник	Горошек зеленый консервированный	70	2,2	0,14	4,6	28	7,0	
	Рыба, запеченная с сыром	70	14,5	8,7	3,3	163	0,5	ТТК
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	итого:	350						
Итого за день:		1615	51,79	39,14	229,6	1517	25,94	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	4,7	2,8	25,2	144	1,2	37 -2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	180	3,2	3,2	13,7	97	1,3	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Кефир	180	5,3	5,8	7,2	106	1,3	386 -2015г.
	итого:	180						
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,3	10,0	8,8	157	5,9	82 -2015г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,2	11,6	171	0,7	426 -1994г.
	Макаронные изделия отварные	130	5,1	8,2	47,0	294	0	273,469 -1994г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	695						
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	140	12,2	7,6	29,5	242	0,3	278 -1994г.
	Соус молочный сладкий	50	19,43	14,71	45,19	86	3,25	351 -2011г.
	Чай без сахара	180	0,2	0	0	0,5	0,05	376 -2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	итого:	400						
Итого за день:		1672	71,59	69,58	262,45	1704	14,5	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша овсяная молочная	180	5,0	3,6	19,3	130	1,3	34 -2010г.
	Какао на молоке	180	4,9	4,8	14,2	130	0,8	382 -2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,1	0,09	46	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Напиток из свежих яблок	180	0,12	0	32,3	128	4	631- 2004г.
	итого:	180						
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	3,0	13,4	87	13,7	82 -2015г.
	Плов с курицей	170	9,18	8,95	24,6	203	0	403- 1994г.
	Помидор свежий	30	0,3	0,06	1,1	7	8	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	625						
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	160	13,4	17,5	4,1	228	0,9	43 -1994г.
	Пирог с мясом	100	14,0	17,7	29,1	343	0,6	685,687- 1994г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	итого:	440						
Итого за день:		1642	54,45	61,11	207,09	1619	29,84	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4,8	3,4	20,2	139	0,6	36 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	3,8	15,7	113	1,7	395 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5/7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Снежок	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6	387 -2015г.
	итого:	180						
Обед	Суп овощной с зеленым горошком, мясом, сметаной	200	5,4	10,2	10,4	149	6,8	132 -1994г.
	Пюре картофельное	150	5,6	6,6	21,0	165	25,9	520 -2004г.
	Котлета рыбная	70	11,6	5,0	10,7	137	0,3	234 -2015г.
	Огурец свежий	30	0,2	0	0,6	3	2,0	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	675						
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	130	5,1	6,8	47,0	294	0	273,469 - 1994г.
	Гуляш мясной	70/70	10,2	11,3	1,8	152	0,53	401 -1994г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	итого:	480						
Итого за день:		1732	65,05	67,67	252,3	1907	67,67	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,9	3,9	26,0	170	0,5	32 -2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	180	3,2	3,2	13,7	97	1,3	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	7	0,06	5,77	0,06	52	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Кефир	180	5,3	5,8	7,2	106	1,3	386 -2015г.
	итого:	180						
Обед	Бульон куриный с гренками	200/15	3,9	3,8	9,0	93	0,8	175- 2004г.
	Тефтели куриные с соусом	70/70	9,9	12,2	15,7	228	1,9	219 -2003г, ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	37,0	242	0	508 -2004г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	118	0,5	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78	0	700-2011
	итого:	710						
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/40	15,9	23,0	26,1	253	13,2	486 -2004г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	701 -2011г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	итого:	500						
Итого за день:		1787	59,65	65,17	219,06	1637	19,54	