



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	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	180	5,0	3,6	19,3	130	1,3	34-2010г.
	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	ТТК
	итого:	390				76	3,6	389 - 2015г.
2й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1			
	итого:	180				73	6,6	204-2005г.
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,3	11,4	171	0,7	426-1994г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,2	11,6	211	1,2	ТТК
	Рис радужный	130	3,5	5,6	35,5	118	0,5	90 - 2010г.
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	28,4	78	0	700-2010г.
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0			
	итого:	625				228	0,9	284 - 1994г.
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	160	13,4	17,5	4,1	51,6	0,12	15-2015г.
	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	42,2	0,04	96 - 2010г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	78,6	0	701 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4			
итого:	380							
Итого за день:		1580	49,19	50,2	206,9	1495,4	16,66	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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	78,6	0	701 -2010г.	
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 -2011г.	
	итого:	397	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.	
2й завтрак	Яблоко	130							
	итого:	130							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	10,1	7,6	148	9,5	88 - 2015г.	
	Суфле рыбное	70	12,0	7,7	0,8	134	0,42	400-2004г.	
	Картофель тушеный	130	2,7	3,1	20,9	122	10,0	24-2010г.	
	Огурец соленый	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	70-2015г.	
	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	700-2010г.	
	итого:	645							
	Уплотненный полдник	Запеканка творожная	140	25,3	17,7	21,4	352	0,9	233-2015г.
		Фруктовая подлива	40	0	0	67	269	0	10-2010г.
		Кисель из ягод	180	0,12	0	19,1	78	1,1	350-2015г.
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	701 -2010г.	
	итого:	390							
	Итого за день:	1562	61,19	50,56	258,23	1776,7	40,72		

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	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	78,6	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 - 2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,0	102	1,6	373-2011г.
	итого:	180						
Обед	Суп с макаронными изделиями, курой	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.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	37,0	242	0	508 -2004г.
	Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,3	38	2,0	75-2015г.
	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	700-2010г.
	итого:	730						
	Рагу из овощей с курой	220	12,0	10,5	22,9	248	25,5	143-20015г, ТТК
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	701 -2010г.
	Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК
	итого:	480						
Итого за день:		1787	62,74	54,23	256,63	1847,2	47,64	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	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	78,6	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 -2011г.
	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61	0	209-2015г.
	итого:	437				142	1,6	387 -2015г.
2й завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	4,9	4,5	19,4			
	итого:	180				151	17,2	ТТК
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,0	8,0	14,7			
	Макаронны отварные	130	5,1	8,2	47,0	294	0	273,469-94
	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	700-2010г.
	итого:	625				317,3	0,5	222-2015г.
	Пудинг творожный	170	26,1	9,35	26,35	98,4	0,3	ТТК
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	0,5	0,05	376-2015г.
Чай без сахара	180	0,12	0	0	78,6	0	701 -2010г.	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4				
итого:	480							
Итого за день:		1722	75,21	58,3	249,13	1867,4	23,85	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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	78,6	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 -2011г.
	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	51,6	0,12	15-2015г.
	итого:	412						
2й завтрак	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
	итого:	130						
	Свекольник со сметаной	200	1,8	3,0	13,4	87	13,7	82 -2015г.
	Пюре картофельное	150	5,6	6,6	21,0	165	25,9	520-2004г.
	Тефтели рыбные	70/70	9,9	8,2	13,9	173	1,4	332,554-1994г.
	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	700-2010г.
	итого:	625						
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	78,6	0	701 -2010г.
	Булочка «Веснушка»	50	4,05	2,75	24,55	149,5	0	113-1986г.
	итого:	430						
	Итого за день:	1597	55.19	61,57	224,92	1739,4	94,26	

Неделя вторая 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	2,8	25,2	144	1,2	37-2010г.
	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	ТТК
	итого:	390				76	3,6	389 -2015г.
2й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2			
Обед	итого:	180				135	9,3	139 -2004г.
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	5,1	4,4	17,9			
	Тефтели рыбные с соусом	70/70	9,9	8,2	13,9	173	1,4	332,554- 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	700-2010г.
	итого:	695				389	15,2	ТТК
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	250	9,7	22,7	23,2	8	2	306-2015г.
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,3			
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	701 -2010г.
итого:	480							
Итого за день:		1745	45,99	50,34	241,2	1678,2	34,94	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	6,0	3,1	30,2	173	1,2	38 - 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	78,6	0	701 - 2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 - 2011г.
	итого:	397	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
2й завтрак	Яблоко	130						
Обед	итого:	130						
	Рассольник Ленинградский	200	2,0	2,9	13,9	93	5,3	96-2015г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,2	37,0	242	0	508 - 2004г.
	Гуляш мясной	70	10,2	11,3	1,8	152	0,53	401 - 1994г.
	Икра свекольная	35	0,8	1,8	2,3	38	2,0	75-2015г.
	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	700-2010г.
	итого:	660						
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	140	25,3	17,7	21,4	352	0,9	223-2015г.
	Молоко стученное	30	0,12	0	15,8	64	1,0	ТТК
	Кисель из ягод	180	0,12	0	19,1	78	1,1	350-2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	701 - 2010г.
	итого:	380						
Итого за день:		1567	63,69	50,92	242,17	1729,3	26,83	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	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	78,6	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 -2011г.
	итого:	397				102	1,6	373-2011г.
2й завтрак	Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,0			
	итого:	180			8,8	157	5,9	82 -2015г.
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	10,0				
	Пюре картофельное	150	5,6	6,6	21,0	165	25,9	520-2004г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,2	11,6	171	0,7	426-1994г.
	Кукуруза консервированная	20	0,4	0	2,2	11,6	0,8	ТТК
	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	700-2010г.
	итого:	665				228	0,9	43 -1994г.
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	160	13,4	17,5	4,1	78,6	0	701 -2010г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	42	0,04	96 -2010г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	51,6	0,12	15-2015г.
	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	215,6	0	ТТК
	Плюшка Российская	50	4,4	6,4	34,8			
	итого:	435						
Итого за день:		1677	59,34	67,33	225,33	1783	38,56	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	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	78,6	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 -2011г.
	итого:	397	4,9	4,5	19,4	142	1,6	387 -2015г.
2й завтрак	Снежок	180						
Обед	итого:	180	5,4	10,2	10,4	149	6,8	132 -1994г.
	Суп овощной с зеленым горошком, мясом, сметаной	200						
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	324	9,6	482-2004г.
	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	700-2010г.
итого:	605	5,1	6,8	47,0	294	0	273,469 - 1994г.	
Уплотненный полдник	Макароны отварные	130						
	Котлета куриная	70	10,9	14,9	12,5	232	0,63	35-2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,9	0	701 -2010г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
итого:	410							
Итого за день:		1622	61,32	68,0	233,83	1814,5	21,47	

5 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.
	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	78,6	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	7	0,03	2,9	0,03	26	0	6 -2011г.
	итого:	397						
2й завтрак	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
Обед	итого:	130						
	Бульон куриный с гречками	200/15	3,9	3,8	9,0	93	0,8	175- 2004г.
	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 соленый	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	70-2015г.
	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	700-2010г.
	итого:	680						
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	78,6	0	701 -2010г.
	Чай с сахаром	180	0,09	0	10,1	42	0,04	96 -2010г.
	итого:	500						
Итого за день:		1707	53,96	52,26	196,33	1374,7	59,74	