

УТВЕРЖДАЮ




УТВЕРЖДАЮ Детский сад №2
Арсентьева
Ф.И.О
2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД МБДОУ _____**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ  Т.Ю. Ткаченко
личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-всесибирская фирма "Центр пищевых технологий"
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл,
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

2022

МЕНЮ

1-3лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 130
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40
СУП РЫБНЫЙ 150	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 150	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУР 150	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 150	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 60	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 60	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 60

РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 100/20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС С ОВОЩАМИ 100/20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
Полдник									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 130	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 180	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			

1 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			
---------------------------------------	--	-------------------------	--	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	1,7	6,07	27,73	173,33	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	4,0	14,4	102,4	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,54	1	ТТК
Итого за прием пищи:	350	3,8	10,07	46,6	294,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	150	4,1	3,4	12,6	97,9	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,9	6,7	2,6	104,7	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	3,2	28,5	144,9	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,5	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	18,2	16,1	69,9	494,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	5,8	6,7	21,9	168,3	18	ТТК
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	3,7	33,7	192,0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	12,5	11,0	83,1	485,5		
Всего за день:	1540	38,7	41,7	207,1	1360,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	4,0	21,0	130,1	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	6,5	10,6	40,9	285,9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,5	17,9	157,5	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,8	4,0	8,5	94,28	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	16,3	11,6	98,7	586,1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150	7,7	7,0	25,6	190,5	238	2012
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
МОЛОКО	180	5,3	4,6	7,3	82,5	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	0,1	60,1	114	2013
Итого за прием пищи:	400	16,0	13,1	63,9	474,7		
Всего за день:	1460	39,2	35,7	181,3	1384,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,7	23,2	141,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,1	7,7	38,5	237,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0,0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	150	3.2	6,1	15,2	128,1	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,1	6,6	10,0	132,5	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	100/20	3.9	4,3	24,4	152,8	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	620	19,8	17,9	91,9	610,7		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,5	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	17,5	19,6	61,8	495,7		
Всего за день:	1490	41,8	45,6	200,0	1381,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1,7	4,9	21,8	128,2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	7,2	14,2	36,8	298,9		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	150	3,3	4,9	15,6	120,0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	9,0	4,8	3,6	101,8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,5	2,2	21,6	104,3	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,7	14,9	84,1	544,1		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	130	6,5	5,9	18,3	142,2	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12,7	14,2	68,2	443,2		
Всего за день:	1540	42,8	47,8	196,3	1381,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3,0	3,2	21,5	123,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,4	15,9	112,9	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	5,5	8,4	42,0	266,6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	4,0	4,2	10,0	89,6	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,9	6,0	3,5	95,9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,6	15,5	61,1	440,1		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10,1	11,1	34,6	280,0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2,4	2,5	34,2	185,9	467	2012
МОЛОКО	180	5,9	5,1	9,8	110,0	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,2	8,4	40,0	114	2013
Итого за прием пищи:	410	19,6	18,9	87,0	615,9		
Всего за день:	1460	43,1	43,2	197,9	1360,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,4	8,4	33,0	219,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,7	8,4	31,5	237,8	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,2	16,1	81,1	539,4		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,5	7,3	25,5	225,0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11,1	9,3	85,5	500,2		
Всего за день:	1100	33,1	34,2	207,4	1296,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,0	4,5	16,5	145,0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	8,1	12,0	33,3	305,5		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	150	4,5	7,2	18,3	152,1	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	60	7,5	5,0	1,5	83,9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	2,0	5,1	28,1	183,3	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,9	17,9	91,4	616,1		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,1	6,7	24,5	196,0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,0	4,0	0,4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	60	4,8	4,5	36,8	213,9	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	430	13,3	15,4	72,7	523,5		
Всего за день:	1570	44,5	49,8	204,6	1540,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	3,1	3,7	18,1	114,2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	6,0	9,3	31,7	34,4		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0,0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	180	3,6	5,9	18,3	139,0	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,8	9,6	31,2	231,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	15,1	16,0	75,1	493,9		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7,8	8,3	1,2	130,6	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,8	8,3	28,5	212,5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	400	14,0	16,8	40,7	395,3		
Всего за день:	1450	35,5	42,5	155,3	961,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10,0	7,4	30,6	231,5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	13,7	12,2	52,3	377,1		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150	3,6	5,0	13,8	112,5	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	7,8	6,5	3,9	88,2	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,0	16,8	65,3	455,3		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,7	4,5	27,8	181,5	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1,3	1,8	33,0	166,0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	6,9	6,9	86,7	464,3		
Всего за день:	1550	41,8	40,4	211,8	1383,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	150	2,6	4,4	19,9	119,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	5,1	8,2	35,3	226,3		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,3	5,8	15,7	127,7	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	9,3	4,0	1,2	78,9	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	100/20	2,1	4,8	25,6	153,6	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	21,5	18,4	94,3	629,2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	420	15,9	21,0	63,2	510,9		
Всего за день:	1560	47,7	52,1	200,0	1461,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,2	433,0	1961,7	13510,4
Среднее значение за период	40,8	43,3	196,2	1351,04

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 лет	357	140	602	409

