

УТВЕРЖДАЮ:

Должность руководителя

Название дошкольной
образовательной организации

м.п. _____ ФИО руководителя

Дата утверждения

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания воспитанников

НАИМЕНОВАНИЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

возрастной категории 3 – 7 лет.

Летний вариант.

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша ячневая вязкая с сахаром	168	200/5	9,19	6,16	41,25	2,13	255,86
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
2-й завтрак:	Персики свежие	368	120	1,08	0,12	11,40	12,00	51,60
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	14	60	0,68	3,71	2,83	12,25	47,46
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200/7	3,33	5,00	11,60	9,06	105,05
	Гуляш из отварного мяса говядины	277	160	20,63	16,30	5,24	1,11	250,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	204	150	5,76	0,82	31,14	-	155,10
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	6,83	41,46
	Биточки рыбные с овощами, запечённые	259	80	8,99	5,94	13,85	12,55	145,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	18,16	137,25
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				70,10	58,45	257,93	78,71	1 839,43

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	30/10/5	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
	Омлет натуральный	215	120	11,28	20,19	2,27	0,23	235,50
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
Обед:	Салат летний	16	60	0,73	3,12	3,87	11,22	46,50
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	82	250	2,69	2,84	17,14	8,25	104,75
	Суфле куриное	310	73	12,48	12,59	1,84	0,02	128,00
	Кабачки тушеные в сметане	341	75	0,71	3,365	4,57	8,11	51,375
	Картофель отварной	318	75	1,43	2,16	11,51	10,50	71,18
	Кисель из брусники	378	180	0,11	0,09	24,31	1,65	98,46
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Пирог открытый с повидлом	459	75	4,64	2,42	41,49	0,06	206,25
Ужин:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	60	0,66	3,65	2,25	34,47	44,46
	Рыба тушёная с овощами	247	160	15,86	9,10	4,40	3,60	162,00
	Рис отварной	315	75	1,83	2,69	18,34	-	104,85
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				72,10	78,46	219,69	89,04	1 830,85

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с джемом и маслом	2	55	2,51	3,93	28,88	0,48	161,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	200/5	9,32	6,02	43,51	2,13	263,86
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	60	2,80	5,63	4,31	3,47	79,14
	Суп из овощей на мясном бульоне	99	250	2,49	5,00	10,16	10,73	102,94
	Жаркое по-домашнему	276	220	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
	Компот из свежих абрикосов	372	180	0,32	0,04	21,20	1,55	86,40
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Конфеты шоколадные	-	30	1,03	6,77	15,26	-	126,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	60	0,63	3,09	5,48	3,45	52,26
	Вареники ленивые с маслом и молоком сгущенным	230	150/5/15	23,36	14,51	31,45	0,44	359,85
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				85,14	61,49	263,54	48,47	1 964,78

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Икра баклажанная	52	60	0,90	2,74	3,70	1,77	43,02
	Суп с рыбными консервами	87	250	8,60	8,41	14,33	9,11	167,25
	Печень, тушенная в соусе	261	80	2,18	7,01	3,05	23,09	127,20
	Картофель отварной	318	150/5	2,86	4,32	23,01	21,00	142,35
	Компот из кураги	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Булочка "Творожная"	483	75	9,81	4,54	37,19	0,13	229,00
Ужин:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	15	60	0,58	3,68	1,85	11,46	42,84
	Котлеты рыбные, запеченные	255	80	10,64	3,76	7,67	0,34	107,00
	Капуста белокочанная тушенная	336	150	2,77	4,84	10,79	15,39	97,80
	Чай с джемом	392	180/15	0,12	0,06	10,24	0,24	42,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				64,40	58,49	254,03	97,83	1 846,99

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	200	10,11	6,04	46,13	2,08	278,40
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Помидор свежий	71	50	0,55	0,10	1,90	8,75	11,00
	Суп картофельный с горохом лущеным	81	250	5,49	5,27	16,32	5,81	134,75
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Рагу из овощей с маслом	137	150/5	2,40	11,33	13,59	8,27	166,00
	Кисель из слив	378	180	0,13	0,05	24,55	1,10	99,18
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	60	0,57	0,27	17,46	4,39	74,58
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	150/15	29,17	19,04	25,62	0,53	389,85
	Чай с медом	392	180/15	0,18	0,02	12,03	0,03	49,00
Итого за день:				79,53	65,10	273,49	48,56	1 998,84

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша овсяная вязкая с сахаром	168	200/5	10,75	8,49	41,77	2,08	285,40
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Арбуз свежий	370	120	0,72	0,12	6,96	8,40	32,40
Обед:	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	20	60	0,84	3,05	5,19	20,97	51,54
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	86	250/20	3,35	5,08	13,20	0,95	111,99
	Цыплята-бройлеры, тушенные в соусе с овощами	302	230	11,37	7,37	20,88	9,24	195,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Крендель сахарный	460	75	5,31	9,85	41,80	0,54	423,00
Ужин:	Салат из кабачков	27	60	0,35	3,16	2,99	7,47	41,76
	Рыба, запеченная в омлете	249	160	26,14	8,74	5,14	0,34	204,00
	Капуста белокочанная отварная с маслом или соусом	127	75/3	1,09	2,52	2,99	18,74	39,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				77,78	60,69	249,00	74,52	2 000,34

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	30/10/5	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	200/5	7,89	6,02	45,04	2,13	264,86
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из свежих овощей	29	60	0,66	3,63	2,27	7,93	44,34
	Солянка из мяса птицы со сметаной	158	250/7	14,69	11,90	4,88	6,91	186,33
	Голубцы ленивые	298	160	14,12	9,04	20,26	20,03	219,00
	Соус сметанный с томатом и луком	357	30	0,57	1,76	2,39	0,70	27,69
	Компот из апельсинов свежих	374	180	0,41	0,09	30,59	11,61	124,74
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Вафли	-	50	1,88	15,25	31.25	0,00	271,25
Ужин:	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	14	60	0,65	3,70	2,08	14,94	44,22
	Шницель рыбный натуральный	258	80	12,08	3,92	8,21	2,62	116,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	18,16	137,25
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				77,48	76,22	241,72	102,35	2 090,01

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с джемом и маслом	2	55	2,51	3,93	28,88	0,48	161,00
	Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Черешня свежая	369	120	1,32	0,48	12,80	18,00	61,20
Обед:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	6,83	41,46
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/10	3,55	5,80	11,92	9,11	114,57
	Фрикадельки мясные в соусе	288	160	12,98	13,10	11,92	0,69	218,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	150/5	8,86	5,98	39,81		248,00
	Кисель из мандаринов	356	180	0,31	0,09	26,90	10,43	124,56
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Булочка "Дорожная"	470	75	4,99	10,47	39,10	-	271,00
Ужин:	Салат фруктовый с сиропом	43	60	0,31	0,20	10,47	36,72	45,00
	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	235	100/15	16,25	10,79	32,90	0,34	294,15
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				73,31	70,02	300,36	85,80	2 142,77

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша пшениная вязкая с сахаром	168	200/5	10,36	7,09	45,30	2,08	285,40
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	60	1,73	3,71	4,82	5,58	59,58
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) со сметаной	74	250/5	2,94	3,79	13,01	6,90	97,95
	Мясо тушеное с овощами в соусе	274	220	21,71	16,55	15,02	5,20	296,00
	Компот из свежих груш	372	180	0,14	0,11	21,67	0,77	88,20
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Мармелад желейный	-	30	-	-	23,80	-	96,00
Ужин:	Винегрет овощной с луком зеленым	45	60	0,81	3,70	4,61	7,95	54,96
	Колбаса вареная	9	50	6,40	11,10	0,75	-	128,75
	Капуста белокочанная тушеная	336	150	2,77	4,84	10,79	15,39	97,80
	Чай с джемом	392	180/15	0,14	0,02	10,75	0,39	44,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				66,60	64,39	245,84	59,61	1 831,52

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	40/15/5	6,68	8,45	19,39	0,11	180,00
	Каша гречневая вязкая с сахаром	168	200/5	10,89	7,09	40,64	2,08	268,40
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Дыня свежая	370	120	0,72	0,36	8,88	24,00	42,00
Обед:	Салат витаминный с зеленым горошком	49	60	0,94	3,61	5,28	19,74	57,42
	Суп картофельный с клецками мучными	85	200/20	1,68	2,69	9,71	4,60	69,80
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Картофель отварной	125	75/5	2,62	6,30	14,99	24,34	127,22
	Икра свекольная	54	75	1,76	3,45	9,25	5,04	75,08
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Булочка с орехами	468	75	5,73	7,38	40,29	0,03	252,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и курагой	39	60	0,78	3,08	6,56	2,95	57,06
	Запеканка из творога с манной крупой	237	100	17,54	12,05	17,15	0,24	247,00
	Соус молочный (сладкий)	351	30	0,58	1,36	3,98	0,10	30,45
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				76,66	73,75	274,49	87,64	2 069,46

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша манная вязкая с сахаром	168	200/5	9,32	6,02	43,51	2,13	263,86
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	180	2,65	1,79	18,83	0,34	102,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из свежих огурцов	13	60	0,46	3,65	1,43	5,70	40,38
	Суп из овощей на курином бульоне	99	250	2,49	5,00	10,16	10,73	102,94
	Плов из цыплят-бройлеров	304	210	21,47	19,69	35,69	1,01	406,00
	Кисель из вишни	378	180	0,13	0,04	24,73	1,65	99,72
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Салат из картофеля с помидорами	24	60	1,01	3,20	6,86	14,40	60,24
	Рыба, запеченная с морковью	253	160	19,67	8,55	6,91	3,23	184,00
	Рагу из овощей с маслом	137	75/2,5	1,20	5,67	6,80	4,14	83,00
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				75,89	65,88	258,89	58,08	1 940,09

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	30/10/5	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
	Омлет натуральный	215	120	11,28	20,19	2,27	0,23	235,50
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	60	0,66	3,65	2,25	34,47	44,46
	Суп картофельный с вермишелью	82	250	2,69	2,84	17,14	8,25	104,75
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	281	80	9,67	10,62	8,61	0,23	169,00
	Капуста белокочанная отварная с маслом	320	150	2,72	3,89	5,29	49,80	67,05
	Компот из яблок и слив	373	180	0,22	0,13	25,05	1,55	102,24
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Булочка "Домашняя"	469	75	5,46	9,39	40,44	-	267,00
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	19	60	0,51	3,06	1,56	3,33	35,88
	Пудинг рыбный запеченный	269	110	13,00	7,60	9,63	0,20	159,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	150	2,77	4,84	10,79	15,39	97,80
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				70,49	83,10	221,89	123,71	1 918,21

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с джемом и маслом	2	55	2,51	3,93	28,88	0,48	161,00
	Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из свежих овощей	29	60	0,66	3,63	2,27	7,93	44,34
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	56	250/7	3,91	6,00	12,64	11,58	120,48
	Жаркое по-домашнему	276	220	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
	Компот из мандаринов свежих	374	180	0,36	0,09	30,32	7,35	123,48
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Конфеты шоколадные	-	30	1,03	6,77	15,26	-	126,00
Ужин:	Салат из моркови и яблок с медом	40	60	0,52	3,13	4,72	4,17	49,14
	Запеканка морковная с творогом с соусом молочным сладким	154	150/30	15,82	14,31	28,99	2,14	308,40
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
Итого за день:				77,81	63,54	253,99	60,31	1 900,67

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша ячневая вязкая с сахаром	168	200/5	9,19	6,16	41,25	2,13	255,86
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Виноград свежий	368	120	0,72	0,72	18,48	7,20	82,80
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	15	60	0,59	3,69	2,24	10,06	44,52
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной		200/7	2,52	4,77	12,86	9,76	104,67
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	305	80	12,92	11,85	13,46	0,73	212,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	18,16	137,25
	Кисель из кураги	380	180	0,80	0,05	25,73	0,44	106,56
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Ватрушка творожная	410	75	9,22	5,48	29,18	0,04	202,00
Ужин:	Салат из кабачков	27	60	0,35	3,16	2,99	7,47	41,76
	Колбаса вареная	9	50	6,40	11,10	0,75	-	128,75
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	150/5	5,76	0,82	31,14	-	155,10
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				68,38	64,68	276,83	61,39	1 964,27

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	40/15/5	6,68	8,45	19,39	0,11	180,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	200/5	7,89	6,02	45,04	2,13	264,86
	Чай с медом	392	180/15	0,18	0,02	12,03	0,03	49,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	60	0,63	3,65	1,54	6,83	41,46
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	67	200	3,08	4,28	7,93	15,57	82,52
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	291	160/30	12,55	11,00	27,46	3,81	259,23
	Компот из апельсинов свежих	374	180	0,41	0,09	30,59	11,61	124,74
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	38	60	0,65	0,11	5,17	3,75	24,24
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	100/15	19,82	12,70	19,92	0,40	272,85
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				68,55	55,48	265,99	61,49	1 837,43

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Омлет с сыром	216	120	13,59	18,26	2,00	0,26	226,43
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	180	2,65	1,79	18,83	0,34	102,00
2-й завтрак:	Персики свежие	368	120	1,08	0,12	11,40	12,00	51,60
Обед:	Салат летний	16	60	0,73	3,12	3,87	11,22	46,50
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200/10	3,41	5,30	11,71	9,08	108,62
	Бефстроганов из отварного мяса	278	160	20,68	16,57	4,38	0,01	249,00
	Каша перловая рассыпчатая	313	150	4,46	4,34	31,69	-	183,60
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Булочка "Российская"	474	75	5,27	6,00	41,63	0,01	241,25
Ужин:	Икра баклажанная	52	60	0,90	2,74	3,70	1,77	43,02
	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	261	80/30	10,57	5,71	12,43	0,27	143,23
	Картофель отварной	318	150/5	2,86	4,32	23,01	21,00	142,35
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				81,39	78,24	258,42	60,55	2 064,85

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	30/10/5	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
	Каша пшениная вязкая с сахаром	168	200/5	10,36	7,09	45,30	2,08	285,40
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	20	60	0,84	3,05	5,19	20,97	51,54
	Рассольник домашний со сметаной	75	250/15	3,32	6,60	16,30	12,22	138,28
	Запеканка из печени с рисом	294	180	22,47	9,14	24,73	10,45	271,00
	Кисель из брусники	378	180	0,11	0,09	24,31	1,65	98,46
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Вафли	-	50	1,88	15,25	31.25	0,00	271,25
Ужин:	Винегрет овощной с луком зеленым	45	60	0,81	3,70	4,61	7,95	54,96
	Колбаса вареная	9	50	6,40	11,10	0,75	-	128,75
	Капуста белокочанная тушеная	336	150	2,77	4,84	10,79	15,39	97,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				70,00	76,46	235,99	88,73	2 038,77

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с джемом и маслом	2	55	2,51	3,93	28,88	0,48	161,00
	Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	180	2,65	1,79	18,83	0,34	102,00
2-й завтрак:	Арбуз свежий	370	120	0,72	0,12	6,96	8,40	32,40
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	60	0,66	3,65	2,25	34,47	44,46
	Щи из свежей капусты с картофелем	67	200	1,39	3,91	6,79	14,77	67,80
	Тефтели мясные	286	160	11,78	12,91	14,90	1,05	215,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	150\5	5,68	5,17	27,25	-	171,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Булочка "Дорожная"	470	75	4,99	10,47	39,10		271,00
Ужин:	Салат из моркови с медом	41	60	0,77	0,06	6,38	2,88	29,10
	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким	235	100\30	15,14	10,76	24,33	0,19	255,00
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				69,12	68,09	284,65	68,01	2 015,29

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	200/5	10,11	6,04	46,13	2,08	278,40
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из свежих огурцов	13	60	0,46	3,65	1,43	5,70	40,38
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	81	250	6,98	5,75	17,38	6,69	149,35
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	307	80	10,83	16,76	11,18	0,41	238,96
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	18,16	137,25
	Компот из свежих абрикосов	372	180	0,32	0,04	21,20	1,55	86,40
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Мармелад желейный	-	30	-	-	23,80	-	96,00
Ужин:	Салат витаминный с зеленым горошком	49	60	0,94	3,61	5,28	19,74	57,42
	Рыба, запеченная в молочном соусе	251	160	19,62	13,00	6,16	0,24	220,00
	Рис отварной	315	75	1,83	2,69	18,34	-	104,85
	Чай с медом	392	180/15	0,18	0,02	12,03	0,03	49,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				72,93	68,99	276,78	70,52	2 021,56

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша овсяная вязкая с сахаром	168	200/5	10,75	8,49	41,77	2,08	285,40
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Дыня свежая	370	120	0,72	0,36	8,88	24,00	42,00
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	60	2,80	5,63	4,31	3,47	79,14
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	73	200/10	3,15	5,40	11,91	6,83	109,10
	Суфле мясное из говядины с тыквой	280	80	11,46	4,39	2,14	-	94,00
	Картофель отварной	318	150/5	2,86	4,32	23,01	21,00	142,35
	Кисель из сока натурального	382	180	0,51	0,05	27,18	0,99	111,24
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Полоска песочная с повидлом	491	75	4,35	16,02	43,35	0,03	336,00
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	60	0,57	0,27	17,46	4,39	74,58
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	237	150/15	27,44	18,11	34,25	0,51	409,35
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				82,56	75,84	299,51	70,03	2 213,04

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
Пищевой и энергетической ценности за двадцатидневный цикл.

Дни	Пищевая ценность			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день	70,10	58,45	257,93	78,71	1 839,43
2 день	72,10	78,46	219,69	89,04	1 830,85
3 день	85,14	61,49	263,54	48,47	1 964,78
4 день	64,40	58,49	254,03	97,83	1 846,99
5 день	79,53	65,10	273,49	48,56	1 998,84
6 день	77,78	60,69	249,00	74,52	2 000,34
7 день	77,48	76,22	241,72	102,35	2 090,01
8 день	73,31	70,02	300,36	85,80	2 142,77
9 день	66,60	64,39	245,84	59,61	1 831,52
10 день	76,66	73,75	274,49	87,64	2 069,46
11 день	75,89	65,88	258,89	58,08	1 940,09
12 день	70,49	83,10	221,89	123,71	1 918,21
13 день	77,81	63,54	253,99	60,31	1 900,67
14 день	68,38	64,68	276,83	61,39	1 964,27
15 день	68,55	55,48	265,99	61,49	1 837,43
16 день	81,39	78,24	258,42	60,55	2 064,85
17 день	70,00	76,46	235,99	88,73	2 038,77
18 день	69,12	68,09	284,65	68,01	2 015,29
19 день	72,93	68,99	276,78	70,52	2 021,56
20 день	82,56	75,84	299,51	70,03	2 213,04
Средние показатели:	74,01	68,37	260,65	74,77	1 976,46

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При разработке данного примерного меню, использовались следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2012;
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2011;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под редакцией В.Т. Лапшиной). Издательство «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под редакцией Ф.Л. Марчука). Издательство «Хлебпродинформ», 1996

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128214

Владелец Яременко Елена Владимировна

Действителен с 20.10.2022 по 20.10.2023