



УТВЕРЖДЕНО
заведующий
МБДОУ «ДС «Семицветик»
Е.В. Яременко
«25» 2017

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Семицветик»
возрастной категории 1 – 3 года.
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	20/5	1,62	3,83	9,73	0,00	80,00
	Каша ячневая вязкая с маслом	168	150/5	6,87	8,00	27,02	1,60	208,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	14	40	0,45	2,47	1,89	8,17	31,64
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/5	3,28	4,80	11,53	9,06	102,67
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном, с луком	288	120	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Макаронные изделия отварные	317	120	4,41	3,61	21,16	-	134,76
	Кисель из сока натурального	382	150	0,43	0,05	22,65	0,82	92,70
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	40	0,42	2,43	1,03	4,55	27,64
	Рыба, запечёная с морковью	253	90	9,90	4,37	3,80	1,40	94,50
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				54,72	52,15	212,51	55,21	1 542,81

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Омлет натуральный	215	100	9,40	16,83	1,89	0,19	196,25
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат летний	16	40	0,49	2,08	2,58	7,48	31,00
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	82	250	3,04	3,26	13,93	7,58	97,25
	Суфле куриное	310	55	9,88	10,40	1,84	0,02	140,00
	Тыква, тушенная в сметане	341	120	1,54	5,14	6,83	6,52	79,68
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00
Ужин:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	40	0,44	2,43	1,50	22,98	29,64
	Пудинг рыбный запеченный	269	110	12,94	6,74	9,63	0,31	151,00
	Рагу из овощей с маслом	137	100	1,62	8,68	9,13	5,53	121,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				60,58	76,44	183,69	71,15	1 665,67

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	150/5	6,93	4,27	33,55	1,60	201,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
	Виноград свежий	368	80	0,48	0,48	12,32	4,80	55,20
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	60	1,87	3,75	2,87	2,31	52,76
	Суп из овощей на мясном бульоне	99	200	1,99	4,00	8,13	8,58	82,35
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	291	120/15	9,12	7,34	21,31	2,86	188,12
	Компот из свежих абрикосов	372	150	0,27	0,03	17,67	1,29	72,00
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85,00
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	44	40	0,42	2,06	3,65	2,30	34,84
	Вареники ленивые с маслом и молоком сгущенным	230	100/5/10	15,58	10,88	20,99	0,29	243,90
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				51,02	46,92	203,17	38,18	1 448,87

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	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Икра баклажанная	52	40	0,60	1,82	2,46	1,18	28,68
	Суп с рыбными консервами	87	200	6,88	6,73	11,46	7,29	133,80
	Печень, тушенная в соусе	261	80	2,18	7,01	3,05	23,09	127,20
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	0,37	88,80
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Творожная"	483	50	6,54	3,03	24,79	0,09	152,67
Ужин:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	15	40	0,39	2,45	1,23	7,64	28,56
	Котлеты или биточки рыбные, запеченные с соусом сметанным	255	60/15	8,23	3,57	6,87	0,27	92,12
	Рис отварной	315	60	1,46	2,15	14,68	-	83,88
	Икра кабачковая	53	60	0,54	2,82	3,55	3,31	41,76
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00

Итого за день:	51,63	46,93	218,01	75,15	1 548,45
----------------	-------	-------	--------	-------	----------

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	150/5	7,58	4,53	35,82	1,56	213,80
	Чай с медом	392	150/12	0,14	0,01	9,62	0,02	39,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Суп картофельный с горохом лущеным	81	200	4,39	4,22	13,06	4,65	107,80
	Котлета рубленая из говядины	282	60	9,33	6,93	9,42	0,09	137,25
	Рагу из овощей с маслом	137	100/5	1,66	8,66	9,11	5,21	121,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85,00
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Сырники из творога с молоком сгущеным	231	100/10	19,44	12,69	17,08	0,35	259,90
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
Итого за день:				59,18	51,16	216,15	33,17	1 564,04

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	168	150/5	7,64	6,24	31,28	1,60	210,65
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
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	40	0,56	2,03	3,46	13,98	34,36
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	86	200/20	2,91	4,06	10,82	0,85	91,54
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	305	60	9,69	8,89	10,10	0,55	159,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Кисель из слив	378	150	0,11	0,05	20,46	0,92	82,65
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Крендель сахарный	460	50	3,54	6,57	27,87	-	185,00
Ужин:	Салат из кабачков	27	40	0,23	2,10	1,99	4,98	27,84
	Суфле из рыбы	268	60	9,54	5,31	2,44	0,11	96,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00

	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				54,10	53,70	207,18	61,89	1 532,38

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свежих овощей	29	40	0,44	2,42	1,51	5,29	29,56
	Солянка из мяса птицы со сметаной	158	200/5	11,74	9,46	3,88	5,53	148,35
	Голубцы ленивые	298	120	10,61	6,81	15,04	15,03	164,00
	Соус сметанный	354	15	0,21	0,75	0,88	0,01	11,12
	Компот из апельсинов свежих	374	150	0,34	0,08	25,49	9,68	103,95
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63,00
Ужин:	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	14	40	0,44	2,46	1,39	9,96	29,48
	Шницель рыбный натуральный	258	60	8,98	2,68	5,84	1,83	83,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80

	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,15	50,12	196,44	76,08	1 474,81

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Черешня	369	100	1,10	0,40	10,67	15,00	51,00
Обед:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	40	0,42	2,43	1,03	4,55	27,64
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/5	3,28	4,80	11,53	9,06	102,67
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном, с луком	288	120	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	120/5	7,07	4,06	31,84	-	192,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Дорожная"	470	50	3,33	6,98	26,07	-	180,67
Ужин:	Салат фруктовый с сиропом	43	40	0,21	0,13	6,98	24,48	30,00

	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	235	100/15	16,25	10,79	32,90	0,34	294,15
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				61,05	53,23	228,35	57,59	1 641,98

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша пшенная вязкая с сахаром	168	150/5	7,77	5,32	35,20	1,56	218,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) со сметаной	74	200/5	2,38	3,13	10,45	5,53	79,55
	Пудинг из говядины	290	60	14,45	5,71	0,69	0,12	112,00
	Картофель в молоке	319	120	2,81	2,98	15,79	12,93	101,28
	Компот из свежих груш	372	150	0,12	0,09	18,06	0,65	73,50
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85,00
	Мармелад жележный	-	15	-	-	11,90	-	48,00
Ужин:	Винегрет овощной с луком зеленым	45	40	0,54	2,47	3,08	5,30	36,64
	Шницель рубленый	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00

	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,62	46,53	204,97	56,60	1 479,63

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша гречневая вязкая с сахаром	168	150/5	8,17	5,32	31,70	1,56	206,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Дыня свежая	370	120	0,72	0,36	8,88	24,00	42,00
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат витаминный с зеленым горошком	49	40	0,63	2,41	3,52	13,16	38,28
	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	60	1,25	3,83	9,70	8,82	78,00
	Икра свекольная	54	60	1,41	2,76	7,40	4,03	60,06
	Кисель из вишни	378	150	0,11	0,03	20,61	1,37	83,10
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Булочка с орехами	468	50	3,82	4,92	26,86	0,02	168,00

Ужин:	Салат из моркови с яблоками и курагой	39	40	0,52	2,05	4,38	1,97	38,04
	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	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				62,49	57,41	229,92	73,14	1 689,43

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	150/5	6,93	4,27	33,55	1,60	201,80
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	150	2,15	1,46	15,50	0,28	84,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свежих огурцов	13	40	0,30	2,44	0,95	3,80	26,92
	Суп из овощей на курином бульоне	99	200	1,99	4,00	8,13	8,58	82,35
	Суфле из бройлер-цыпленка с рисом	311	55	8,93	7,83	2,52	0,00	116,00
	Пюре картофельное с морковью	322	120	2,29	3,70	14,42	12,60	100,08
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Салат из картофеля с помидорами	24	40	0,68	2,13	4,57	9,60	40,16

	Котлеты или биточки рыбные, запеченные с соусом сметанным	255	80	10,64	3,76	7,67	0,34	107,00
	Свекла тушеная в сметанном соусе	340	120	1,99	3,97	12,20	1,37	92,52
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				50,59	44,13	208,02	50,04	1 441,88

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Омлет натуральный	215	100	9,40	16,83	1,89	0,19	196,25
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
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	40	0,44	2,43	1,50	22,98	29,64
	Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,27	13,71	6,60	83,80
	Котлеты рубленные мясные, запеченные с молочным соусом	281	60	7,32	8,15	6,31	0,17	128,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Компот из яблок и слив	373	150	0,18	0,11	20,87	1,29	85,20
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00

Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	19	40	0,34	2,04	1,04	2,22	23,92
	Пудинг рыбный запечённый	269	75	9,49	4,97	6,21	0,14	107,00
	Рагу из овощей с маслом	137	100/5	1,62	8,68	9,13	5,53	121,00
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				54,71	67,86	176,97	59,78	1 539,15

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свежих овощей	29	40	0,44	2,42	1,51	5,29	29,56
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	56	200/5	3,12	4,74	10,09	9,26	95,67
	Суфле из отварного мяса с рисом	279	60	11,60	8,94	13,07	-	179,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Компот из мандаринов свежих	374	150	0,30	0,08	25,27	6,13	102,90
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85,00

	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63,00
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Запеканка морковная с творогом с соусом молочным сладким	154	100/30	10,74	9,99	20,65	1,46	215,75
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				49,45	49,84	200,78	54,86	1 452,50

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	150/5	6,87	8,00	27,02	1,60	208,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
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	40	0,39	2,46	1,49	6,70	29,68
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	75	200/5	2,47	4,57	12,78	9,75	102,29
	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров	305	60	9,69	8,89	10,10	0,55	159,00
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	0,37	88,80
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00

	Ватрушка творожная	410	50	6,15	3,65	19,45	0,03	134,67
Ужин:	Салат из кабачков	27	40	0,23	2,10	1,99	4,98	27,84
	Суфле из рыбы	268	60	9,54	5,31	2,44	0,11	96,00
	Макаронные изделия отварные	317	120	4,41	3,61	21,16	-	134,76
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				57,61	53,10	220,90	51,54	1 596,42

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Третья неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
	Бананы свежие	368	80	1,20	0,40	16,80	8,00	76,00
Обед:	Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	40	0,42	2,43	1,03	4,55	27,64
	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	120/15	9,12	7,34	21,31	2,86	188,12
	Компот из апельсинов свежих	374	150	0,34	0,08	25,49	9,68	103,95
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00

Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	38	40	0,43	0,07	3,45	2,50	16,16
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	100/10	19,44	12,69	17,08	0,35	259,90
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
Итого за день:				59,46	48,38	224,47	59,12	1 573,04

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Омлет с сыром	216	100	11,33	15,21	1,66	0,21	188,69
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	150	2,15	1,46	15,50	0,28	84,00
2-й завтрак:	Персики свежие	368	120	1,08	0,12	11,40	12,00	51,60
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат летний	16	40	0,49	2,08	2,58	7,48	31,00
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200/5	3,41	5,30	11,71	9,08	108,62
	Бефстроганов из отварного мяса	278	120	20,68	16,57	4,38	0,01	249,00
	Каша перловая рассыпчатая	313	120	3,57	3,47	25,35	-	146,88
	Компот из свежей вишни	372	150	0,24	0,06	18,15	1,94	74,10
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00

Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Российская"	474	50	3,51	4,00	27,75	0,01	160,83
Ужин:	Икра баклажанная	52	40	0,60	1,82	2,46	1,18	28,68
	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	261	80/15	10,07	4,22	11,55	0,39	124,12
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				72,62	64,49	221,45	60,83	1 761,22

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша пшенная вязкая с сахаром	168	150/5	7,77	5,32	35,20	1,56	218,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	20	40	0,56	2,03	3,46	13,98	34,36
	Рассольник домашний со сметаной	75	200/5	1,80	4,57	12,02	9,48	96,55
	Запеканка из печени с рисом	294	150	18,80	8,15	21,39	8,72	234,12
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00

Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85,00
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00
Ужин:	Винегрет овощной с луком зеленым	45	40	0,54	2,47	3,08	5,30	36,64
	Котлеты или биточки рыбные, запечённые с соусом сметанным	255	80	10,64	3,76	7,67	0,34	107,00
	Картофель, тушеный в соусе	133	100	2,14	5,93	15,53	7/,28	124,00
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				64,28	52,89	231,53	54,11	1 659,12

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Витамин С	Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	150	2,15	1,46	15,50	0,28	84,00
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	40	0,44	2,43	1,50	22,98	29,64
	Щи из свежей капусты с картофелем	67	200	1,39	3,91	6,79	14,77	67,80
	Тефтели мясные	286	120	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из брусники	378	150	0,09	0,08	20,26	1,37	82,05
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90

	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Булочка "Дорожная"	470	50	3,33	6,98	26,07	0,00	180,67
Ужин:	Салат из моркови с медом	41	40	0,52	0,04	4,25	1,92	19,40
	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	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
Итого за день:				53,53	54,68	204,68	70,71	1 529,94

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	150/5	7,58	4,53	35,82	1,56	213,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свежих огурцов	13	40	0,30	2,44	0,95	3,80	26,92
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	81	200	5,58	4,60	13,90	5,35	119,48
	Плов из бройлер-цыпленка	304	160	15,12	12,76	26,76	0,41	282,00
	Компот из свежих абрикосов	372	150	0,27	0,03	17,67	1,29	72,00
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00

Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Мармелад желейный	-	15	-	-	11,90	-	48,00
Ужин:	Салат витаминный с зеленым горошком	49	60	0,63	2,41	3,52	13,16	38,28
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	264	75	8,80	4,36	5,83	0,15	98,00
	Рис отварной	315	60	1,46	2,15	14,68	-	83,88
	Икра баклажанная	52	60	0,90	2,74	3,55	3,31	41,76
	Чай с медом	392	150/12	0,14	0,01	9,62	0,02	39,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				56,25	46,94	221,32	41,79	1 535,02

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	168	150/5	7,64	6,24	31,28	1,60	210,65
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
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	40	1,87	3,75	2,87	2,31	52,76
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	73	200/15	3,15	5,40	11,91	6,83	109,10
	Жаркое по-домашнему	276	170	20,80	5,33	18,50	7,26	205,00
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90

	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка с орехами	468	50	3,82	4,92	26,86	0,02	168,00
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	237	100/15	18,67	12,08	25,67	0,39	285,85
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				70,10	46,12	214,81	47,83	1 558,73

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	54,72	52,15	212,51	55,21	1 542,81
2 день	60,58	76,44	183,69	71,15	1 665,67
3 день	51,02	46,92	203,17	38,18	1 448,87
4 день	51,63	46,93	218,01	75,15	1 548,45
5 день	59,18	51,16	216,15	33,17	1 564,04
6 день	54,10	53,70	207,18	61,89	1 532,38
7 день	59,15	50,12	196,44	76,08	1 474,81
8 день	61,05	53,23	228,35	57,59	1 641,98
9 день	59,62	46,53	204,97	56,60	1 479,63
10 день	62,49	57,41	229,92	73,14	1 689,43

11 день	50,59	44,13	208,02	50,04	1 441,88
12 день	54,71	67,86	176,97	59,78	1 539,15
13 день	49,45	49,84	200,78	54,86	1 452,50
14 день	57,61	53,10	220,90	51,54	1 596,42
15 день	59,46	48,38	224,47	59,12	1 573,04
16 день	72,62	64,49	221,45	60,83	1 761,22
17 день	64,28	52,89	231,53	54,11	1 659,12
18 день	53,53	54,68	204,68	70,71	1 529,94
19 день	56,25	46,94	221,32	41,79	1 535,02
20 день	70,10	46,12	214,81	47,83	1 558,73
Средние показатели:	58,11	53,15	211,27	57,44	1 561,75

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