

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор *Н.В.Савидова*
Савидова

«28» августа 2015 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»

Савидова Лавренова С.Е.

«28» августа 2015 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Корюка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Кона – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корещикова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.

Меню (1 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	414
	Итого:	427	11,32	13,2	46,55	357,6	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат морковный с яблоком	60	0,99	2,47	4,34	43,74	41
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,42	3,96	6,32	71,80	87
	Печень по строгановски (60 30)	90	12,70	9,29	12,17	183,72	255
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	
	Итого:	750	23,02	22,34	11,35	761,96	
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
Печенье пром.		30	2,0	4,2	21,0	131,0	
Итого:		210	7,0	9,9	28,2	132,0	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	
Итого за I день:		1907	64,12	64,74	148,67	1791,71	

Меню (2 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	
	Итого:	435	14,12	14,33	66,6	451	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,79	1,95	3,90	36,27	34
	Щи с картофелем	200	1,44	3,94	8,50	83,00	73
	Котлета руб(60/30)	90	31,50	6,17	12,78	327,99	294
	Пюре картоф	150	5,60	8,15	26,51	201,45	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого :	750	43,00	21,39	88,67	828,91	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Батон нарезной	50	3,88	2,36	26,15	141	449
	Итого:	230	8,88	8,06	33,35	242	
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	21
	Макароны с сыром	70	10,09	3,26	6,79	97	224
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	
Итого:	480	15,59	10,62	52,32	365,9		
Итого за II день		1995	82,09	54,4	251,04	1930,21	

Меню (3 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого	417	10,43	13,8	31,31	412,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
		100	0,5	-	10,1	42,4	418
Обед	Салат из (квашеной капусты)	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с вермшелью	200	1,26	3,99	7,32	76,20	99
	Мясо св. с соусом (50 40)	90	6,56	14,30	0,23	157,20	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,06	4,80	20,44	137,40	312
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	388
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	720	16,17	27,53	75,80	630,62	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Гренка	70	5,1	8,8	37,7	250,1	
	Итого:	250	10,1	13,5	44,9	351,1	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Итого:	430	11,52	16,3	35,64	358,95	
Итого за III день:		1917	48,72	71,13	197,75	1795,27	

Меню (4 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0	182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	
	Итого:	435	12,82	14,13	61,51	422,0	
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	403
	Итого	100	0,3	0,3	31,0	130,0	403
Обед:	Винегрет овощной	60	0,62	6,02	4,37	75,06	67
	Суп овощной с фрикад.	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Котлеты рыбные (60 30)	90	15,69	15,08	14,65	257,40	234
	Пюре картоф.	150	5,60	8,15	26,51	201,45	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	312
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	29,97	34,65	95,74	832,71	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Вафли	50	3,95	4,06	27,24	161	
	Итого:	230	8,95	9,76	34,44	262	
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	42
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	
Итого за IV день:		1925	62,34	70,76	291,82	2071,36	

Меню (5 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	418
		100,0	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из свеклы зел. гор	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Борщ с фасолью	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	Плов из мяса птицы	200	10,49	10,49	3,16	149,40	290
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	25,79	29,14	110,39	820,63	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	432
	Чай с сахаром	180	0,07	0,09	0,36	2,52	
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	
Итого за V день:		1907	57,85	62,15	311,92	2056,1	

Меню (6 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед 95	Салат из моркови с яблоком	60	0,79	1,95	3,90	36,27	45
	Борщ с карт	200	1,44	3,94	8,50	83,00	82
	Птица туш в соусе (50 40)	90	15,69	15,08	14,65	257,40	294
	Макароны отварные	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	25,24	27,52	100,71	766,57	
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
Гренка из хлеба пшеничного		40	4,9	0,63	30,4	147,28	123
Итого:		220	9,9	6,33	37,6	248,28	
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	42
	Крупеник с творогом	150	18,1	13,1	33,56	324	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	
Итого за VI день:		1900	65,92	60,1	267,74	1891,9	

Меню (7 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из свеклы	60	0,62	6,02	4,37	75,06	67
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	Рыба тушеная в сметанном соусе(50/40)	90	6,56	14,30	0,23	157,20	243
	Рагу овощное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	312
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	388
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	720	15,93	30,52	74,10	649,86	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	21
	Рис с овощами	150	3,06	4,8	20,43	138	206
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	
	Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	
Итого за VII день:		1955	53,58	74,27	213,49	1766,71	

Меню (8 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп овощной	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	Жаркое по домашнему свинина	200	31,50	6,17	12,78	327,99	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	43,23	46,20	90,81	851,12	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	46
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	229
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	411
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Итого:	395	12,47	20,9	49,7	452,7	
Итого за VIII день:		1882	72,53	87,31	240,46	2049,52	

Меню (9 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого:	427	10,11	11,91	65,45	415,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	418
Обед	Салат из свеклы с зел. гор	60	0,79	1,95	3,90	36,27	45
	Щи с карт и св. капусты	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Котлета кур с соусом(60 30)	90	10,49	10,49	3,16	149,40	290
	Рис отварной	150	8,68	9,72	38,70	276,75	302
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	28,61	27,63	112,98	834,02	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Гренка	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	Итого:	230	8,64	11,96	34,16	280	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	21
	Запеканка творожная с джемом	15030	20,2	10,1	37,2	306,8	244
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	411
	Итого:	430	21,9	14,9	60,1	448,5	
Итого IX за день:		1937	69,76	66,4	282,79	2020,12	

Меню (10 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

Меню

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Винегрет	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Рассольник Ленинградский	200	1,26	3,99	7,32	76,20	99
	Тефтели (свинина) (45 45)	90	11,64	13,32	101,11	213,30	0278
	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	309
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	388
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	23,79	29,9	182,75	750,77	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Батон с ждемом	30/30	3,8	2,6	37,8	190	441
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291	
Ужин	Оладьи со сгущенкой	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	432
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	
Итого за X день:		1927	62,16	68,44	411,81	2167,47	

Меню (11 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (кон.)	60	0,99	2,47	4,34	43,74	53
	Щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,32	71,80	88
	Тефтели (из птицы)45 45)	90	12,70	9,29	12,17	183,72	278
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	
	Итого:	750	23,02	22,34	11,35	761,96	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	41
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	245
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	411
	Итого:	360	19,21	18,67	53,1	397,95	
Итого за XI день:		1857	61,44	59,05	172,6	1836,79	

Меню (12 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша (пшеничная и сл. маслом)	200	8,14	9,68	38,39	273	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,90	36,27	45
	Борщ	200	1,44	3,94	8,50	83,00	82
	Шницель (свинина нежирных сортов)(90	31,50	6,17	12,78	327,99	268
	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого :	750	43,00	21,39	88,67	828,91	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	432
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	411
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	
Итого за XII день:		1915	83,48	61,81	299,7	2216,66	

Меню (13 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

Меню

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2	6
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из (квашеной капусты)	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
	Суп овощной	200	1,26	3,99	7,32	76,20	99
	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6,56	14,30	0,23	157,20	243
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,40	312
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	388
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	720	16,17	27,53	75,80	630,62	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	277,8	
Ужин	Омлет натуральный	80	0,7	3,64	4,5	43,9	21
	Рагу из овощей	150	9,4	2,96	7,5	94,5	272
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19	
Итого за XIII день:		1952	47,08	60,71	244,45	1781,21	

Меню (14 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	183
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	416
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	-
	Итого:	435	16,16	17,27	65,35	498,25	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детей	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед:	Винегрет овощной	60	0,62	6,02	4,37	75,06	67
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,40	294
	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	309
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	29,97	34,65	95,74	832,71	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	123
	Итого:	220	10,12	6,33	37,6	258,28	
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	45
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	203
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	411
	Итого:	410	10,2	9,17	70,36	425,05	
Итого за XIV день:		1915	66,95	67,42	279,15	2056,69	

Меню (15 день)



«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор _____

Меню ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА 12-часовой режим пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6
	Итого	427	10,11	11,91	65,45	415,2	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	Птица тушеная в соусе	90	10,49	10,49	3,16	149,40	290
	Каша рассыпчатая (греча)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	302
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	б/н
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	б/н
	Итого:	750	25,79	29,14	110,39	820,63	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	420
	Хлеб пшеничный	40	5,1	8,8	37,7	250,1	
	Итого :	220	10,1	14,5	44,9	350,1	
Ужин:	Оладьи с повидлом	75/30	0,7	3,64	4,5	403,9	21
	Чай без сахара	180	0	0	11,98	48	411
	Итого:	285	24,02	11,65	70,7	451,9	
Итого за XV день:		1782	70,52	67,2	301,54	2080,23	