

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРΟΣАЛЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
КИЯСОВСКИЙ РАЙОН УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



Примерное 10-дневное меню
ОСЕНЬ - ЗИМА
МКОУ «Старосальинская СОШ»,
дошкольная группа

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях Киясовского района с 9-10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. № 26 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)». Данное примерное меню разработано на основании сборника технических, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики.

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9-10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 3-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 14 к СанПиН 2.4.1.3049-13) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Сезон:осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	каша пшеничная жидкая с маслом	100	150	2,74	4,11	2,86	4,29	16,80	25,20	102,36	154,00	0,00	0,00
130	яйцо вареное	20	20	2,50	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,85	2,46	5,66	7,55	10,97	14,62	102,20	136,27	0,00	0,00
262	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	28,77	41,46	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	300	390	7,16	9,24	10,83	14,16	35,02	50,17	266,17	365,08	1,42	2,83
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	23,85	95,40	95,4	3,00	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	23,85	95,40	95,4	3,00	3,60
ОБЕД													
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1,80	2,71	3,14	4,72	2,90	4,35	47,11	70,67	2,28	3,43
60	Рассольник ленинградский	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,56	96,60	4,52	6,04
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
124	Макаронные изделия отварные	120	150	4,54	5,68	3,48	4,36	21,80	27,25	137,00	171,00	0,0	0,0
437	гуляш из мяса	100	100	13,90	13,90	6,50	6,5	4	4,00	132,00	132,00	6,2	6,20
251	компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	72,00	86,00	1,29	1,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,07	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	610	750	25,05	28,33	18,347	21,98	78,00	97,07	577,34	699,37	14,33	17,26
ПОЛДНИК													
293	Булочка "Веснушка"	50	50	3,90	3,90	3,06	3,06	26,93	26,93	150,86	150,86	0,0	0,0
	кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,2	75,00	90,00	1,10	1,30
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	230	8,25	9,12	6,81	7,56	32,93	34,13	225,86	240,86	1,1	1,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,46	46,69	35,99	43,70	169,80	205,22	1164,77	1400,71	19,85	24,99
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	каша рисовая жидкая с маслом	100	150	1,09	1,64	2,54	3,81	11,26	16,9	72,6	108,9	0,0	0,0
2	бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,5	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,1	0,1
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	305	385	6,73	7,80	9,19	10,93	51,78	60,28	316,75	370,69	1,30	1,50
2-ой завтрак													
248	яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
ОБЕД													
45	икра кабачковая	40	60	0,40	0,55	1,90	2,80	2,40	3,5	27,90	41,70	2,20	3,30
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,10	1,50	2,92	3,9	5,10	6,8	50,90	67,80	11,1	14,8
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
216	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,06	3,84	4,8	16,35	20,40	110,40	138,00	14,52	18,20
163	Котлеты рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	99,75	114,00	0,37	0,42
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,406	2,406	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	610	760	14,88	17,87	15,77	19,29	93,31	113,09	513,73	628,66	29,24	46,00
149	Запеканка из творога	65	130	8,88	17,78	6,05	12,10	9,19	18,37	127,00	253,00	0,12	0,24
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,0	90,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	9,39	18,39	6,26	12,35	23,42	37,04	187,85	332,37	75,12	90,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,40	44,46	31,62	42,97	178,31	220,21	35,00	1376,12	#ИМЯ?	38,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	Каша манная жидкая с маслом	100	150	1,60	2,40	2,54	3,81	10,7	16,05	72,06	108,09	0,0	0,0
3	Бутерброд с сыром	50	50	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	139	139	0,07	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	300	380	8,67	9,98	11,42	13,1	35,89	44,97	280,94	337,62	1,05	1,24
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	23,85	95,4	95,4	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	23,85	95,4	95,4	3,00	3,6
ОБЕД													
68	салат столичный	40	60	7,20	10,70	10,90	16,30	1,8	2,6	133,00	200,00	2,10	3,10
64/73	суп картофельный с домашней лапшой	150	200	1,72	2,30	1,84	2,46	10,10	13,46	63,90	85,20	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
228	Капуста тушеная	100	100	2,07	2,07	3,24	3,24	9,43	9,43	75,00	75,00	12,16	12,16
181	котлеты ,биточки или шницеля из говядины	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	684	26,04	34,69	25,653	34,778	68,33	83,97	606,41	786,57	20,09	23,03
ПОЛДНИК													
275	оладьи с джемом	60/5	120/10	4,56	9,06	4,06	8,11	28,06	55,70	167,00	332,00	0,28	0,56
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	150	180	7,21	11,73	6,39	10,45	39,37	70,01	243,81	420,98	0,30	0,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,92	56,40	43,46	58,33	167,44	222,80	1226,56	1640,57	24,44	28,46
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
69	суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,50	6,00	4,11	5,5	12,81	17,1	106,20	142	0,69	0,92
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,195	66,09	99,135	0,0	0,0
648*	Кисель из концентрата	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	22,95	27,54	91,80	110,16	1,38	1,656
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	435	6,83	9,12	12,23	17,54	51,31	65,40	342,63	455,88	2,07	2,58
2-ой завтрак													
248	банан	150	150	2,30	2,30	0,75	0,75	31,50	31,5	142	142	15,00	15
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	2,30	2,30	0,75	0,75	31,50	31,5	141,95	141,95	15,00	15
ОБЕД													
42	салат карт.с солен.огурцом и зел.горошком	40	60	3,60	5,40	4,90	7,40	3,4	5,03	72,20	108,40	26,20	39,40
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,10	1,46	3,00	4	7,7	5,03	62,00	82,00	6,20	8,22
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,5	1,5	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
200	плов из птицы	160	210	16,00	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304,00	406,00	0,4	1,0
261	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	710	24,16	32,61	24,72	33,27	66,28	82,44	583,89	779,52	32,87	48,7
ПОЛДНИК													
283	Ватрушка с творогом	70	70	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,92	202,92	0,04	0,04
269	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,36	102,12	2,05	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	13,80	14,70	9,56	10,36	36,76	38,25	288,28	305,04	2,09	2,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,09	58,73	47,26	61,92	185,85	217,59	1356,75	1682,39	52,03	68,78
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	100	150	3,11	4,66	3,86	5,79	13,85	20,78	102,58	153,87	0,97	1,46
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	290	380	11,14	13,96	10,11	12,80	42,23	57,16	304,47	399,68	2,24	2,96
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	23,85	95,4	95,4	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	23,85	95,4	95,4	3,00	3,6
ОБЕД													
13	салат из белокочанной квпусты	40	60	0,56	0,70	2,03	2,50	3,46	4,3	34,00	42,50	13,98	17,50
36	суп картофельный с горохом	150	200	1,40	1,87	2,33	3,11	8,2	10,89	59,30	70,03	3,45	4,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
176	жаркое по домашнему	150	200	5,63	7,50	3,98	5,30	11,00	14,66	170,00	227,00	6,13	8,17
251	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,14	0,018	17,91	21,49	72,00	86,00	1,29	1,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	714	15,40	19,594	12,41	15,67	61,64	77,68	485,69	611,09	24,85	31,82
ПОЛДНИК													
159	Рыба в омлете	60	80	9,81	14,17	3,15	3,86	1,75	2,57	75,00	102,00	0,13	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,38	3,17	0,40	0,53	15,80	21,07	76,28	101,71	0,0	0,0
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,0	90,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	300	12,70	17,95	3,76	4,64	31,784	42,31	212,134	283,082	75,13	90,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,23	51,50	26,27	33,11	159,51	201,00	1097,70	1389,25	105,22	129,20
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	каша манная жидкая гречневая	100	150	1,60	2,40	2,54	3,81	10,70	16,05	72,06	108,09	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
130	Яйцо отварное	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,5	31,5	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	300	390	6,44	8,01	5,72	7,29	33,26	46,75	210,28	284,65	0,02	0,03
2-ой завтрак													
248	Груши свежие	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	5,0	5
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,3	45,5	45,5	5,00	5
ОБЕД													
36	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	60	0,64	0,96	2,50	3,70	5,3	7,9	46,00	69,00	3,10	4,63
62	суп карьфельный с крупой	150	200	1,50	2,00	1,68	2,24	10,2	13,60	61,95	82,60	4,95	6,60
87	рагу овощное	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104,00	14,3	17,2
203	биточки рубленые из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	0,50	0,67
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	750	17,30	22,63	18,41	24,58	77,53	98,47	545,07	707,42	23,18	29,46
ПОЛДНИК													
273	блинчики((с молоком сгущенным или с повидом и	60/10	100/20	4,03	6,95	2,93	5,16	24,53	42,73	140,18	244,56	0,1	0,2
648*	Кисель из концентрата	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	22,95	27,54	91,80	110,16	1,38	1,66
	ИТОГО ПОЛДНИК:	150	180	4,03	6,95	2,93	5,16	47,48	70,27	231,98	354,72	1,48	1,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,17	37,99	27,36	37,33	168,57	225,79	1032,83	1392,29	29,68	36,35
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон:осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	каша пшенная жидкая	100	150	2,30	3,45	3,04	4,56	13,1	20	88,96	135,00	0,0	0,0
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	290	380	7,78	10,20	13,88	16,16	41,61	56,51	322,48	412,28	1,20	1,43
2-ой завтрак													
248	яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
ОБЕД													
17	салат из белокочанной капусты с яблоками	40	60	0,49	0,73	2,04	3,06	4,47	6,7	36,04	54,10	6,70	10,12
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,80	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
216	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,06	3,84	4,8	16,35	20,40	110,40	138,00	14,52	18,20
171	суфле из рыбы	60	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96,00	129,00	0,11	0,14
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	580	744	22,11	28,34	16,82	22,20	75,44	95,43	540,42	692,14	26,58	35,42
ПОЛДНИК													
148	Пудинг из творога с яблоками	65	130	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	17,63	111,00	209,00	0,69	1,33
262	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	28,77	41,46	1,42	2,83
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	6,89	13,73	6,04	10,69	14,47	27,83	139,77	250,46	2,11	4,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,18	52,67	37,14	49,45	141,32	189,57	1047,07	1399,28	39,89	51,01
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша вязкая гречневая с маслом	150/5	201	4,8,	6,40	4,86	6,48	20,97	27,96	146,25	195,00	0,0	0,0
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	100	150	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	140	401	8,03	15,70	11,11	13,49	49,35	64,34	329,51	441,57	1,27	1,50
2-ой завтрак													
248	банан	150	150	2,30	2,30	0,75	0,75	31,50	31,5	142	142	15,00	15
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	2,30	2,30	0,75	0,75	31,50	31,5	141,95	141,95	15,00	15
ОБЕД													
44	салат космос	40	60	2,30	3,50	5,80	8,80	2,30	3,50	71,62	107,40	18,48	27,72
53	борщ с картофелем	150	200	1	1,64	3,00	4,00	8,50	11,30	66,00	88,00	5,30	7,04
	сметана	10	10	0	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
124	макаронв отварнве	10	10	4,54	5,68	3,48	4,36	21,8	27,25	137	171,00	0,0	0,0
178	бефстроганов	120	160	15,51	20,68	12,43	16,57	0,20	0,26	187,00	249,00	0,01	0,01
262	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	28,77	41,46	1,42	2,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:			27,08	35,84	26,75	35,91	61,33	79,21	608,08	799,98	25,25	37,64
ПОЛДНИК													
279	пирожок печенный с мясом	75	75	9,45	9,45	4,28	4,28	27,2	27,20	184,50	184,50	0,07	0,07
253	компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	255	9,75	9,85	4,295	4,298	48,02	52,18	269,24	286,18	0,37	2,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,16	63,69	42,90	54,45	190,20	227,23	1348,78	1669,68	41,89	56,67
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	430	6,69	8,90	12,05	13,65	36,67	49,52	281,85	356,53	0,71	0,95
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	23,85	95,4	95,4	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	23,85	95,4	95,4	3,00	3,6
ОБЕД													
12	Салат из горошка зеленого консервированного	40	40	11,93	11,93	2,07	2,07	2,50	2,5	33,44	33,44	4,40	4,40
67/75	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25	150	3,36	3,36	1,80	1,8	9,40	9,4	67,40	67,40	6,70	6,70
76	картофель отварной	100	100	2,05	2,05	3,96	3,96	16,12	16,12	108,00	108,00	14,70	14,70
191	Голубцы "Уралочка"	70	80	6,19	7,07	3,97	4,54	8,77	10,0267	95,60	109,26	8,77	10,02
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	575	650	27,03	28,77	12,35	13,05	78,69	89,37	490,89	546,92	34,87	36,18
ПОЛДНИК													
142	Сырники из творога с повидлом	50/20	100/20	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	0,13	0,25
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	300	11,95	21,36	8,66	15,01	16,69	25,71	192,81	322,98	0,15	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,67	59,03	33,05	41,71	155,90	188,45	1060,94	1321,83	38,73	41,01
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртский Республики. Ижевск 2013 г.

*Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.