

Директор МКОУ «Старосальинская СОШ»

Утверждаю:

Бочкарев В.Л.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «СТАРОСАЛЬИНСКАЯ СОШ»
(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)
ВЕСНА-ЛЕТО

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.

День	Завтрак				Обед								Полдник			
	Закуска	Каша	Напиток	2 завтрак	Закуска	Закуска (Замена)	Суп	Гарнир	Курица	Мясо (гов.)	Рыба	Напиток	Гарнир	Выпечка	Фрукт	Напиток
1 день	батон	каша пшеничная	чай с лимоном	сок фруктовый	салат тазалык		рассольник	макароны		гуляш		компот из изюма		булочка веснушка	яблоко	чай с сахаром
2 день	сыр	каша рисовая	какао с молоком	ряженка	салат из свежих огурцов		щи	картофельное пюре			котлета рыбная	компот из сх/фр	творожная запеканка+ молочный соус	хлеб	банан	напиток из шиповника
3 день	бугеброд с повидлом	каша манная	кофейный напиток	сок фруктовый	салат из свежих помидор		Суп с макаронами	капуста тушенная		биточки		компот из кураги	0		груша	чай с молоком
4 день	масло сливочное батон	суп молочный	чай с сахаром	йогурт	салат из свежих помидор и огурцов		борщ		плов из говядины			компот из сухофруктов		Яблоки, запеченные с творогом	яблоко	молоко
5 день	сыр батон	каша дружба	какао с молоком	сок фруктовый	салат из свеклы с сыром и чесноком		пустышид	мясо тушеное с овощами в соусе				компот из изюма	рыба в омлете		банан	напиток из шиповника
6 день	яйцо отварное батон	макароны с сыром	чай с сахаром	сок фруктовый	Салат из свеклы отварной		Нугылишyd	гречневая каша		бефстроганов		компот из чернослива		Пирожок с морковью	груша	молоко
7 день	масло сливочное батон	каша пшеничная	какао с молоком	ряженка	салат из свежих огурцов		картофельный с гор	картофельное пюре			рыба тушеная с овощами	компот из сх/фр	пудинг творожный		яблоко	чай с лимоном
8 день	бугеброд с повидлом	геркулес	кофейный напиток	сок фруктовый	салат из свежих помидор		борщ с картофелем	гороховое пюре		тефтели		компот из кураги	омлет с маслом	хлеб	банан	напиток из шиповника
9 день	сыр батон	каша ячневая	какао с молоком	йогурт	салат из свежих огурцов и помидор		агырчишид	макароны отварные	кнели куриные			чай с лимоном		гребешки из дрожжевого теста	груша	молоко
10 день	масло сливочное батон	суп молочный	чай с сахаром	сок фруктовый	салат космос		суп с рыбными фрикадельками	каша пшеничная		голубцы уралочка		компот из сх/фр	сырники из творога		яблоко	чай с молоком

0

#ИМЯ?

Ясли (1-3 г.)

Прием пищи	%	1400	Вес 1 прием
завтрак	20	280,00	350-450гр.
	25	350,00	
2-ой завтрак	5	70,00	
обед	30	420,00	450-550гр.
	35	490,00	
полдник	10	140,00	200-250гр.
	15	210,00	

Сад (3-7 г.)

Прием пищи	%	1800	Вес 1 прием
завтрак	20	360,00	400-550гр.
	25	450,00	
2-ой завтрак	5	90,00	
обед	30	540,00	600-800гр.
	35	630,00	
полдник	10	180,00	250-350гр.
	15	270,00	

заменить

размер порции

Сезон: весна - лето

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													
106	каша пшеничная жидкая	150	180	4,11	4,93	4,29	5,15	25,20	30,24	153,90	184,68	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:	330	400	6,03	7,51	9,96	12,72	43,27	55,06	286,82	364,76	1,42	2,83
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
15	салат "тазалык"	40	60	0,43	0,66	3,99	6,00	3,50	5,34	52,00	77,90	1,30	1,96
60	Рассольник ленинградский	150	40	1,26	0,34	3,08	0,82	9,96	2,656	72,56	19,35	4,53	1,208
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	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	6,82	11,36	5,232	6,95	32,70	54,47	205,15	325,79	0,0	0,0
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30гр)	90	110	11,57	14,18	9,31	11,206	2,97	3,60	141,91	172,00	0,45	0,76
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	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	21,07	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	620	624	28,35	36,57	27,048	31,23	91,38	117,75	722,35	898,35	6,62	4,33
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
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
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	330	4,34	4,36	3,47	3,48	43,72	46,72	223,47	235,64	10,02	10,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,71	48,44	40,48	47,43	202,22	248,15	1328,04	1613,23	21,06	20,79
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	160	180	2,48	2,79	4,22	4,75	25,76	28,98	150,976	169,848	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	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	10,51	12,09	10,47	11,76	54,14	65,36	352,87	415,66	1,27	1,50
2-ой завтрак													
270	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
ОБЕД													
28	салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,42	2,40	3,60	0,94	1,4	27,00	41,00	1,90	2,80
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,05	1,40	2,93	3,9	5,09	6,78	50,87	67,82	11,085	14,78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	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	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,445	24,53	137,22	164,66	18,165	21,80
163	Котлеты рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	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:	660	814	19,87	23,68	20,64	25,13	95,93	115,10	649,36	782,61	32,57	40,91
ПОЛДНИК													
149	Запеканка из творога	70	80	12,43	14,21	8,47	9,68	12,859	14,70	177,39	202,74	0,17	0,192
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,44	30,44	0,10	0,10
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
248	Бананы свежие	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,0	21,0	94,50	94,50	10,0	10,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	390	15,02	16,9	10,536	11,786	52,067	58,34	363,188	407,05	85,27	100,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,75	57,89	45,40	53,18	208,44	246,37	1441,76	1696,94	119,56	143,24
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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	160	180	2,56	2,88	4,06	4,57	17,12	19,26	115,296	129,708	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
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:	365	415	7,39	8,22	9,994	10,912	55,31	61,18	340,746	375,808	1,08	1,27
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
30	салат из свежих помидор	40	60	0,42	0,65	2,80	4,10	1,37	2,1	29,12	43,70	8,85	13,20
64	Суп с макаронами	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 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
84	Капуста тушеная	100	100	2,01	2,01	3,77	3,77	6,76	6,76	69,05	69,05	12,20	12,20
181	Биточки из говядины	70	80	9,84	11,25	8,02	9,17	7,16	8,18	140,18	160,21	0,81	0,93
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,41	2,41	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:	600	724	22,26	26,20	21,486	25,317	69,88	84,49	558,69	666,35	27,824	33,9997
ПОЛДНИК													
275	оладьи	60	120	4,58	9,05	7,33	11,37	24,75	49,10	183,00	335,00	0,22	0,44
237	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	30	0,62	0,62	1,57	1,57	2,13	2,13	25,13	25,13	0,10	0,10
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
248	Груши свежие	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	45,50	45,50	5,0	5,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	340	430	8,25	12,74	11,53	15,58	48,49	75,84	330,44	494,608	5,34	5,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,90	47,16	43,01	51,81	197,53	250,13	1325,27	1651,25	37,24	44,44
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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													
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	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,195	66,09	99,135	0,0	0,0
261	чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	20,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	435	6,69	8,94	12,05	17,28	36,67	49,59	281,85	389,58	0,71	0,95
2-ой завтрак													
270	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
ОБЕД													
31	салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,38	0,57	2,42	3,60	1,6	1,83	28,20	42,40	3,80	5,70
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,10	1,46	2,94	3,92	7,65	10,2	61,44	81,92	6,17	8,22
	Мясо птицы отварное (для 1 отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	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
443*	Плов из говядины	200	200	17,20	17,20	8,4	8,40	42,80	42,80	324,00	324,00	0,0	0,0
253	компот их сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,88	25	85,00	103,00	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:	610	724	26,95	29,274	19,21	22,18	94,36	106,53	665,01	752,86	10,31	14,32
ПОЛДНИК													
259	Яблоки, запеченные с творогом	80	110	3,99	4,95	2,28	2,81	22,25	35,50	127,00	187,00	2,49	3,15
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
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	390	8,97	10,83	6,76	8,09	39,63	54,37	256,76	333,52	14,54	15,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,96	54,26	41,76	52,05	176,96	218,05	1279,97	1567,57	26,01	31,42
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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"	160	180	4,97	5,59	6,18	6,95	22,17	24,94	164,13	184,64	1,56	1,75
	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:	350	410	13,00	14,89	12,43	13,96	50,55	61,32	366,02	430,45	2,83	3,25
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
37	салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1,80	2,71	3,14	4,71	2,90	4,35	47,20	70,80	2,28	3,42
63	Пуштыешыд	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,80	64,80	86,40	7,20	9,60
	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
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	220	16,2	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228,00	296,00	3,71	5,2
175	Компот из изюма	180	200	17,15	19,06	14,061	15,62	11,68	12,98	241,88	268,75	3,93	4,36
253	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,07	26,34	101,74	127,14	0,08	0,1
	итого за обед	600	754	46,29	57,4628	36,81	44,82	54,03	68,48647	732,30	907,51	17,20	22,6847
159	рыба в омлете	60	80	9,81	14,17	3,15	3,86	1,75	2,57	74,59	101,70	0,13	0,82
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	61,00	79,00	61,00	79,00	0,0	75,0
267	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,40	9,80	9,8	44,40	44,40	75,0	90,0
253	хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,95	0,53	0,66	21,07	26,94	101,74	127,14	0,08	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			59,29	72,35	49,24	58,78	128,43	158,42	1193,71	1452,44	23,03	29,54
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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													
125	Макароны отварные с сыром	160	180	9,91	11,15	10,68	12,01	24,22	27,25	232,63	261,71	0,15	0,17
	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:	360	420	14,75	16,76	13,86	15,49	46,78	57,95	370,85	438,27	0,17	0,20
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
34	Салат из свеклы отварной	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	38,00	56,00	3,80	5,70
66	Нугылишyd	150	200	1,65	2,20	0,96	1,28	8,25	11,00	44,64	59,52	1,73	2,30
	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
	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
208	каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,84	7,65	4,92	6,15	30,91	38,64	195,00	243,00	0,0	0,0
178	Бефстроганов из отварного мяса	120	160	15,51	20,68	12,43	16,57	0,20	0,26	174,71	232,89	0,01	0,01
253	Компот из чернослива	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:	650	834	32,85	41,43	26,19	33,91	84,95	106,60	703,46	894,63	5,91	8,44
ПОЛДНИК													
301	Пирожок с морковью	55	55	1,44	1,44	3,45	3,45	8,4	8,40	70,00	70,00	27,2	27,2
269	молоко	150	180	4,6	5,5	4,1	4,9	7,58	9,07	85,00	102,00	2,05	2,46
248	Груши свежие	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	45,50	45,50	5,0	5,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	305	335	6,42	7,32	7,83	8,63	26,28	27,77	200,5	217,5	34,23	34,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,02	65,51	47,88	58,03	181,87	220,95	1370,21	1664,88	43,31	46,88
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

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

День недели: вторник.

№ реп.	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 пшеничная вязкая с маслом	160	180	4,56	5,13	5,18	5,83	26,08	29,34	169,22	190,37	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:	350	410	10,04	11,88	16,02	17,43	54,59	65,85	402,74	467,81	1,20	1,43
2-ой завтрак													
270	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
ОБЕД													
28	салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,42	2,40	3,60	0,94	1,4	27,00	40,00	1,90	2,80
36	суп картофельный с горохом	150	200	1,40	1,87	2,33	3,11	8,20	10,89	59,30	79,03	3,45	4,60
	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	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,45	24,53	137,22	164,66	18,165	21,80
156	Рыба тушеная с овощами.	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
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:	620	774	19,59	23,54	16,93	20,80	74,14	91,19	527,67	646,42	26,43	32,54
ПОЛДНИК													
146	Пудинг из творога (запеченный)	70	80	10,60	12,11	7,53	8,61	17,03	19,46	178,30	203,78	0,13	0,15
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,44	30,44	0,10	0,10
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
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	390	11,65	13,21	9,30	10,384	37,91	43,44	281,92	320,08	11,65	13,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,63	53,86	46,01	53,11	172,94	208,04	1288,67	1525,93	39,73	47,59
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

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 овсяная (геркулес) жидкая с маслом	160	180	3,04	3,42	5,34	6,01	15,23	17,14	121,18	136,33	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,5	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
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:	365	415	7,87	8,76	11,274	12,352	53,422	59,056	346,634	382,432	1,08	1,27
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
30	салат из свежих помидор	40	60	0,42	0,65	2,80	4,10	1,37	2,1	29,12	43,70	8,85	13,20
53	Борщ с картофелем	150	200	1,23	1,64	3,00	4,00	8,46	11,28	65,76	87,68	5,28	7,04
	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
	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
120	Пюре из бобовых с маслом	150	180	13,64	16,36	6,86	8,23	35,03	42,03	256,34	307,60	0,0	0,0
187	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,93	12,91	11,71	14,90	171,69	222,91	0,65	1,13
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,41	2,41	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Компот из кураги	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	21,07	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	650	814	32,78	40,82	29,288	36,754	101,22	124,40	796,37	987,47	15,83	22,48
ПОЛДНИК													
131	Омлет натуральный с маслом	60	80	5,41	7,21	7,51	10,01	1,34	1,79	94,55	126,07	0,29	0,39
	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
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
248	Груши свежие	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	45,50	45,50	5,0	5,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	410	9,48	12,18	8,54	11,22	46,95	57,10	302,62	378,082	80,29	95,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,14	61,76	49,11	60,32	225,44	269,18	1541,02	1862,46	100,21	122,75
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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 ячневая вязкая с маслом	160	180	3,52	3,96	4,32	4,86	22,66	25,49	143,58	161,53	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	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	11,55	13,26	10,57	11,87	51,04	61,868	345,47	407,34	1,27	1,50
2-ой завтрак													
270	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
ОБЕД													
31	салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,38	0,57	2,42	3,60	1,60	1,83	28,20	42,40	3,80	5,70
59	Агырчишyd	150	200	3,15	4,20	1,80	2,40	8,55	11,40	63,00	84,00	18,03	24,04
	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
	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
124	макароны отварные	120	150	6,82	11,36	5,23	6,95	32,7	54,47	205	325,00	0,0	0,0
207	Кнели куриные с рисом	60	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	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
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:			25,55	34,04	19,96	24,82	98,59	135,31	674,51	900,30	24,37	33,74
ПОЛДНИК													
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	75	4,10	4,10	2,20	2,20	38,2	38,20	185,50	185,50	0,00	0
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
248	Груши свежие	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	45,50	45,50	5,0	5,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	325	355	9,08	9,98	6,58	7,38	56,08	57,57	316,36	333,12	7,05	7,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,53	62,50	40,86	48,57	212,00	262,30	1412,69	1732,38	33,14	43,24
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

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	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
44	салат космос	40	60	2,30	3,50	5,80	8,80	2,30	3,5	71,62	107,40	18,48	27,72
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,36	4,48	1,82	2,42	9,41	12,54	67,40	89,86	6,71	8,94
208	каша пшеничная	120	150	5,28	6,60	4,58	5,7	30,30	37,88	183,00	229,00	8,06	10,08
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:	570	720	20,63	26,01	16,71	22,14	92,67	115,27	604,06	764,34	42,32	57,12
ПОЛДНИК													
142	сырники из творога	20	100	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	0,13	0,25
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,44	30,44	0,10	0,10
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
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	410	12,93	22,34	10,42	16,766	30,47	39,49	267,65	397,82	10,25	10,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,25	57,25	39,17	52,55	183,66	232,90	1248,96	1633,18	56,28	72,05
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

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.