

Неделя: первая
 День: понедельник
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	8,96	47,42	292	0,26			
Второй завтрак										
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,00			
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
317/11	Лапша, отварная с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		15,44	19,29	63,91	500	12,29			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	80/20	15,33	11,31	24,78	262	0,14			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	Итого		21,05	16,59	45,22	438	1,59			
	Всего		43,74	44,84	168,25	1277	16,14			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10			
3/11	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		10,67	14,00	49,46	364	1,22			
Второй завтрак										
в 10ч 388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
298/11	Голубцы ленивые	50/15	4,45	2,96	6,52	72	6,51			
322/11	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	85	10,5			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		14,05	9,59	64,17	397	21,6			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47,0	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		13,92	17,46	45,64	398	1,38			
	Всего		38,87	41,05	170,37	1216	26,35			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155	0,68				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		7,39	10,46	36,25	263	0,84				
Второй полдник											
в 10ч 388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53				
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17				
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24				
321/07	Капуста свежая тушеная	100	1,98	7,82	9,50	80	16,20				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		14,25	18,19	58,54	457	24,44				
Уплотненный полдник											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10				
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		12,22	14,72	58,51	416	1,6				
	Всего		34,09	43,37	164,4	1193	29,03				

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		7,29	9,96	51,23	318	2,77		
	Второй завтрак								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	Обед								
55/11	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21	1,31		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19		
255/11, 354/11	Биточки рыбные запечённые с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/3	2,42	7,72	24,44	177	0,00		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		15,65	16,36	79,14	512	5,07		
	Уплотненный полдник								
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	10,89	8,54	11,70	167	1,06		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5		
	Итого		16,23	13,48	25,8	289	2,56		
	Всего		39,4	39,8	167,27	1176	12,55		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43			
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		7,47	6,45	42,55	259	0,59			
Второй завтрак										
в 10 час										
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
	Фрукты свежие (банан)	40	0,6	0,2	8,4	38	4,0			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9			
312/11 356/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) и соусом сметанным с луком	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0,00			
321/11	Пюре картофельное	100	2,08	3,1	12,38	89	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,95	15,65	55,45	426	12,4			
Уплотненный полдник										
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/5	5,74	8,06	18,83	171	0,91			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
496/11	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		13,64	17,26	57,84	446	2,44			
	Всего		41,16	39,56	175,94	1216	21,43			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		6,38	10,56	45,55	297	1,46				
Второй завтрак											
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00				
Обед											
	Икра кабачковая	25	0,25	1,75	1,75	24	0,042				
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27				
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,40				
317/11	Макаронные изделия, отварные с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00				
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		16,74	21,62	75,89	566	9,01				
Уплотненный полдник											
230/11	Ленивые вареники с маслом	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		17,72	13,77	28,83	310	1,65				
	Всего		41,54	45,95	167,62	1243	16,12				

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		10,88	13,21	51,24	366	1,73			
Второй завтрак										
в 10 ч.										
647/96	Напиток из ягод	100	0,08	0,00	7,00	28	36,00			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
282/11 354/11	Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом сметанным	50/15	7,79	7,20	8,1	121	0,09			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,67	2,45	19,32	118	0,00			
346/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		17,56	14,9	72,34	494	6,92			
Уплотненный полдник										
137/11	Рагу из овощей	100	1,26	4,56	9,11	82	5,21			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
466/11	Сдоба обыкновенная	25	4,60	9,80	19,3	183	6,4			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	Итого		11,58	19,64	48,85	441	12,96			
	Всего		40,3	47,75	185,08	1352	59,61			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		6,12	9,97	44,1	285	2,19				
Второй полдник											
в 10 ч.											
338/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15				
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
Обед											
54/11	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,02				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80				
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26				
321/07	Капуста свежая тушёная с маслом	100/5	1,98	7,82	9,50	116	16,20				
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		14,43	20,44	54,19	458	30,58				
Уплотненный полдник											
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	100/10	5,40	13,27	16,12	206	10,7				
406/07	Пирожки печеные с яблоками	36	0,14	0,14	14,06	58	1,82				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	150	4,2	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		11,26	18,39	46,62	398	14,02				
	Всего		32,04	48,8	156,01	1198	48,94				

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
3/11	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	1,20	10,43	65	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98			
	Итого		9,17	8,06	33,48	243	1,66			
Второй завтрак										
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
261/11, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	50/15	6,19	4,21	7,51	88	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,60			
342/07	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	21,75	87	2,1			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		13,55	14,07	62,83	429	12,95			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого:		13,49	20,15	43,81	416	1,37			
	Всего		36,91	42,28	157,47	1158	19,98			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		6,75	9,60	41,02	272	0,91			
Второй завтрак										
В 10 час	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Фрукты свежие (банан)	40	0,6	0,2	8,4	38	4,0			
Обед										
52/15	Салат из отварной свеклы	30	0,42	1,80	2,47	28	1,99			
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	Рис припущенный	100	2,42	3,5	24,44	142	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		14,91	16,82	68,96	490	8,88			
Уплотненный Полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		15,04	13,2	42,14	383	2,07			
	Всего		37,33	39,82	165,97	1217	16,01			
	Всего за 10 дней:		385,38	433,22	1678,38	12246	266,56			
	Среднее количество пищевых веществ за день		38,53	43,32	167,83	1225	26,65			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г. , «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, ДеЛи плюс 2015г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34				
Второй завтрак											
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00				
Обед											
24/96	Морковь отварная (дольками)	40	0,48	0,00	2,84	14	1,6				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75				
306/11 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32				
317/11	Лапша отварная	150	4,20	5,28	28,61	180	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		21,38	21,51	84,91	621	17,04				
Уплотненный полдник											
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/25	18,57	14,31	31,16	308	0,27				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62				
	Итого		25,89	21,3	58,49	531	1,89				
	Всего		57,49	54,76	226,54	1631	22,27				

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	3,09			
Второй завтрак										
В 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	40	0,48	0,00	2,84	13	1,6			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущенный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
298/11	Голубцы ленивые	70/30	6,42	4,11	9,21	104	9,23			
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,51	13,82	84,96	546	21,15			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		16,46	20,73	52,24	499	1,43			
	Всего		50,13	52,18	224,44	1626	35,90			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,38	10,54	44,22	305	1,12			
Второй завтрак										
В 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54/11	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,40	47	2,55			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172	0,26			
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		19,38	25,89	77,19	623	36,0			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Итого		17,19	21,24	88,01	612	4,08			
	Всего		42,0	57,67	217,6	1591	41,43			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		10,14	11,68	68,2	417	3,46			
Второй завтрак										
В 10 час 388/11	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46	10,00			
Обед										
55/11	Икра овощная	50	0,65	2,06	3,66	35	2,18			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50			
255/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом	70/30	9,61	3,99	7,33	97	0,34			
354/11	сметанным									
316/11	Рис припущенный	150	3,12	7,75	30,7	204	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		21,01	18,19	99,24	636	13,98			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/25	3,61	10,67	14,63	209	1,33			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		10,93	16,7	37,16	382	3,67			
	Всего		42,17	46,57	224,08	1532	31,34			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56					
3/11	Бутерброд с сыром	30//6	3,98	1,88	15,40	93	0,00					
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03					
	Итого		10,04	8,92	58,59	352	0,59					
Второй завтрак												
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00					
	Фрукты свежие (банан)	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0					
обед												
24/96	Морковь отварная (дольками)	40	0,48	0,00	2,84	14	1,6					
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9					
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом	70/30	12,54	12,36	6,74	177	0,46					
356/11	сметанным с луком											
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40					
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00					
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00					
	Итого		20,24	21,77	72,44	558	15,72					
Уплотненный полдник												
94/11	Суп молочный с крупой и маслом сливочным	200/5	4,82	9,17	16,83	165	0,91					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00					
496/11	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03					
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34					
	Итого		14,32	19,42	61,93	479	3,28					
	Всего		46,25	50,41	223,11	1517	28,58					

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		8,97	12,83	62,99	403	1,95			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48	0,085			
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59			
317/11	Макаронные изделия отварные	150	4,20	5,28	28,61	171	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		22,6	25,18	99,93	710	11,67			
Уплотненный полдник										
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		22,15	16,89	37,84	391	2,53			
	Всего		54,47	54,9	218,31	1575	19,15			

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
3/11	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		13,01	11,16	70,01	431	1,73			
Второй завтрак										
В 10 час 647/96	Напиток из ягод	150	0,11	0,00	10,40	42	54,00			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,40	47	2,55			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11 354/11	Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом сметанным	70/30	18,4	15,2	4,45	221	0,01			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		31,62	26,09	88,52	710	9,59			
Усиленный полдник										
137/11	Рагу из овощей	150/5	2,36	6,86	14,41	131	8,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
466/11	Сдоба обыкновенная	25	4,60	9,80	19,3	183	6,4			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		14,28	23,05	61,04	537	16,21			
	Всего		59,06	60,3	241,27	1766	91,53			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		8,58	11,94	58,47	375	2,69			
Второй завтрак										
388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
Обед										
54/11	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,16	50	3,36			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35			
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		21,07	21,27	73,56	578	43,42			
Уплотненный полдник										
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	150/10	8,04	16,4	24,57	280	16,05			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
406/07	Пирожки печеные с яблоками	36	0,14	0,14	14,06	58	1,82			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		15,50	22,57	61,16	511	20,21			
	Всего		45,20	55,78	201,37	1515	66,55			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
3/11	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
	Итого		12,57	10,65	48,59	339	2,08			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	40	0,48	0,00	2,84	14	0,8			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,72	5,02	10,22	101	8,23			
261/11, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	70/30	8,37	5,46	8,96	105	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,12	7,50	18,57	155	5,40			
342/07	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	26,1	104	2,52			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		18,34	17,64	81,13	551	18,12			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		16,41	23,46	52,75	529	1,42			
	Всего		48,07	51,75	200,02	1490	21,62			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		9,38	11,45	56,59	367	1,2			
Второй завтрак										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (банан)	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0			
Обед										
52/15	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,0	4,12	47	3,32			
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9			
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		27,7	28,34	91,23	697	13,59			
Уплотненный полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,60			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		18,95	16,31	54,66	440	2,94			
	Всего		56,98	56,4	223,26	1612	23,96			
	Всего за 10 дней:		501,82	540,72	2200	15855	382,33			
	Среднее количество пищевых веществ за день		50,18	54,07	220	1586	38,23			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г, , «Сборник

рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, ДеЛи плюс 2015г. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.