

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				
	Бутерброд с маслом сливочным (ржаной)	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		14,45	17,71	64,12	472	4,99				
Второй завтрак											
В 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	100	0,4	0,00	11,3	46	4,0				
Обед											
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 с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	40	0,36				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00				
	Итого		20,37	25,61	64,83	560	15,43				
Уплотненный полдник											
237/11	Запеканка из творога с маслом	100/5	18,57	14,31	31,16	308	0,27				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		25,59	20,43	49,88	464	2,61				
	Всего		60,81	63,75	190,13	1542	27,03				

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			
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (ржаной)	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		16,26	20,98	61,92	497	4,26			
Второй завтрак										
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,03	0,00	9,04	37	8,0			
Обед										
	Свекла отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,40			
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 (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		19,22	13,82	69,14	483	21,95			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		16,3	22,75	20,58	386	2,53			
	Всего		51,78	57,55	160,68	1403	36,74			

Неделя: первая

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										
317/11	Лапша, отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00			
	Бутерброд с маслом сливочным (ржаной)	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		11,82	19,32	52,53	429	2,52			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	100	0,4	0,00	11,3	46	4,0			
Обед										
54/11	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56	3,06			
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 (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		19,07	25,75	61,07	562	36,51			
Уплотненный полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		13,35	14,77	56,32	409	4,08			
	Всего		44,64	59,84	181,22	1446	50,11			

Неделя: первая

День: четверг

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 пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30			
	Бутерброд с маслом сливочным (ржаной)	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		15,02	17,44	62,32	464	3,82			
Второй завтрак										
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,03	0,00	9,04	37	8,0			
Обед										
55/11	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,30	42	2,62			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50			
255/11 350/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом молочным	70/30	9,31	3,29	6,71	94	0,34			
316/11	Рис припущенный	150	3,12	7,75	30,7	204	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		20,45	17,93	75,93	547	10,82			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками с маслом	100/5	3,61	10,67	14,63	209	1,33			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		10,63	16,79	33,33	365	3,67			
	Всего		46,13	54,16	180,62	1413	26,31			

Неделя: первая

День: пятница

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 ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13				
	Бутерброд с сыром (ржаной)	30//6	3,98	1,88	15,40	93	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		15,85	15,41	64,12	455	2,47				
Второй завтрак											
	Фрукты свежие (банан)	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0				
обед											
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9				
312/11 350/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом молочным	70/30	12,24	11,66	5,52	172	0,46				
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40				
376/11	Компот из сушеных фруктов (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00				
	Итого		18,93	21,07	51,14	469	14,12				
Уплотненный полдник											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		13,76	13,39	49,92	373	3,33				
	Всего		49,44	50,17	177,78	1354	25,92				

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		
	Бутерброд с маслом сливочным (ржаной)	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18		
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		13,95	18,59	61,52	467	4,26		
Второй завтрак									
В 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	100	0,4	0,00	11,3	46	4,0		
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		
376/11	Компот из сушеных фруктов (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00		
	Итого		22,21	25,2	76,6	617	8,06		
Уплотненный полдник									
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00		
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		21,85	16,98	34,03	374	2,53		
	Всего		58,41	60,77	183,45	1504	18,85		

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			
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (ржаной)	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		15,38	18,68	64,22	483	3,05			
Второй завтрак										
На 10 ч	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,03	0,00	9,04	37	8,0			
Обед										
54/11	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56	3,06			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11 350/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные) с соусом молочным	70/30	18,10	14,50	3,83	218	0,01			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		31,01	25,85	71,78	646	10,1			
Усиленный полдник										
137/11	Рагу из овощей с маслом	150/5	2,36	10,96	14,41	166	8,19			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		9,38	17,08	33,13	322	10,53			
	Всего		55,8	61,61	178,17	1488	31,68			

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			
	Бутерброд с маслом сливочным (ржаной)	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		13,46	17,7	52,59	422	3,05			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	100	0,4	0,00	11,3	46	4,0			
Обед										
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 (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		19,37	18,97	50,16	458	40,06			
Уплотненный полдник										
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	150/10	8,04	16,4	24,57	280	16,05			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		15,06	22,52	43,29	436	18,39			
	Всего		48,29	59,19	157,34	1362	65,5			

Неделя: вторая

День: четверг

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										
317/11	Лапша, отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Бутерброд с сыром (ржаной)	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
	Итого		13,22	17,02	52,53	412	2,34			
Второй завтрак										
В 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	100	0,4	0,00	11,3	46	4,0			
Обед										
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, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом молочным	70/30	8,07	4,06	7,74	100	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 (без сахара)	180	0,14	0,00	13,1	52	2,52			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		17,03	16,94	59,83	460	16,52			
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 ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		16,3	22,75	20,58	386	2,53			
	Всего		46,95	56,71	144,24	1304	25,39			

Неделя: вторая

День: пятница

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 пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
	Бутерброд с маслом сливочным (ржаной)	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		14,36	17,21	55,12	431	3,51			
Второй завтрак										
	Фрукты свежие (банан)	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0			
Обед										
52/15	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	56	3,99			
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 (без сахара)	180	0,40	0,02	11,98	52	0,36			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Итого		27,31	28,94	74,82	636	14,26			
Уплотненный полдник										
238/11	Запеканка из творога с морковью и маслом	100/5	11,63	10,28	32,13	267	0,60			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		18,65	16,4	50,85	423	2,94			
	Всего		61,22	62,85	193,39	1547	26,71			
	Всего за 10 дней:		523,47	586,6	1747,0	14363	334,24			
	Среднее количество пищевых веществ за день		52,34	58,66	174,7	1436	33,42			

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.