

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск
«Комбинат школьного питания»

Утверждаю:

Директор МАOU «СОШ № 76»

структурное подразделение « Детский сад»

Л.В. Летягина

« 08 » 12 2015г



Согласовано:

Директор МБУ КШП

И.И. Хуторянский

« 28 » « декабрь » 2015г



Примерное 10-дневного меню

для детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях ЗАТО Северск

сезон: осень - зима

Неделя: первая

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									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150/7	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									
67/11	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20		
	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 (паровые) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19		
317/11	Лапша припущенная	100	2,80	3,52	19,07	114	0,00		
376/11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	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		15,56	15,19	64,33	459	12,69		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	80/15	14,03	9,64	13,78	198	0,19		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	87	1,50		
	Итого		17,82	12,11	32,09	320	1,69		
	Всего		40,63	36,26	155,54	1118	16,64		
	Соотношение белков : жиров : углеводов		1	1	3,8				

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	
	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	5,10	10,43	98		0,00	
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70		0,98	
	Итого		10,67	14,00	49,46	364		1,08	
Второй завтрак									
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34		0,15	
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23		2,00	
Обед									
	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10		1,20	
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87		3,49	
282/11, 350/11	Шницель рубленый из говядины запечённые с соусом молочным	50/15	7,49	6,5	7,48	118		0,00	
321/07	Капуста свежая тушёная	100	1,98	3,71	9,49	80		0,00	
376/11	Компот из яблок сушеных	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		17,28	13,76	63,32	441		4,99	
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	85/20	7,52	13,46	1,51	157		0,15	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35		0,00	
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28		0,02	
	Итого		8,7	13,6	15,5	220		0,17	
	Всего		36,88	41,36	139,38	1082		8,39	
	Соотношение белков : жиров: углеводов		1	1	3,4				

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									
121/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155		0,68	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,93	5,10	10,43	98		0,14	
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28		0,02	
	Итого		8,71	11,46	36,25	281		0,84	
Второй полдник									
в 10 час	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23		2,00	
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34		0,15	
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, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	50/15	6,36	9,11	5,19	128		0,24	
321/11	Пюре картофельное	100	2,08	3,50	12,38	88		3,60	
376/11	Компот из груш сушеных	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		14,35	17,97	61,42	465		11,84	
Уплотненный полдник									
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189		0,10	
466/11	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,08	71		0,00	
	Молоком	150	4,20	4,80	7,10	87		1,50	
	Итого		10,87	12,44	48,31	347		1,6	
	Всего		34,16	41,87	157,08	1150		16,44	
	Соотношение белков : жиров : углеводов		1	1,1	3,8				

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
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,93	5,10	10,43	98		0,14
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,96	28		0,00
	Итого		8,52	10,96	46,19	316		1,12
	Второй завтрак		3					
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23		2,00
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34		0,15
	Обед							
	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10		1,20
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67		0,19
255/11, 350/11	Биточки рыбные запечённые с соусом молочным	50/15	6,43	4,32	4,91	79		0,27
316/11	Рис припущенный	100	2,42	5,32	24,44	155		0,00
376/11	Компот из яблок сушеных	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		15,43	12,04	73,43	457		1,96
	Уплотненный полдник							
237/11	Запеканка из творога с молоком стуженным	80/15	14,03	9,64	13,78	198		0,19
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35		0,00
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76		0,45
	Итого		19,52	13,53	27,08	309		0,64
	Всего		43,7	36,53	157,8	1139		5,87
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1,1	1	3,6			

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	С	С
Завтрак									
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166			0,43
	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	1,0	10,43	61			0,14
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28			0,02
	Итого		7,47	6,25	12,55	255			0,59
Второй завтрак									
в 10 час									
	Сок фруктовый. (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47			2,00
Обед									
54/11	Икра овощная	30	0,39	2,15	2,15	21			1,31
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83			5,00
312/11, 350/11	Кнели куриные с рисом (паровые) и молочным соусом	50/15	10,49	8,58	2,93	131			0,00
321/07	Капуста свежая тушёная	50	0,99	1,86	4,75	42			8,20
321/11	Пюре картофельное	50	1,08	1,70	6,19	44			1,80
376/11	Компот из смеси сухофруктов	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		18,51	17,83	60,13	469			18,41
Уплотненный полдник									
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155			0,91
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35			0,00
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93			0,00
	Молоко	150	2,65	2,33	11,31	77			1,50
	Итого		11,3	12,11	51,08	360			2,41
	Всего		37,78	36,19	165,46	1131			23,41
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,6				

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		
	Бутерброд с маслом 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		10,31	13,89	49,87	364	2,63		
Второй завтрак									
в 10 час 388/07	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00		
Обед									
54/11	Икра свекольная	30	0,70	1,38	3,70	30	2,02		
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 припущенные	100	2,80	3,52	19,37	114	0,00		
376/11	Компот из яблок сушёных	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		17,3	17,17	72,77	509	7,99		
Уплотненный полдник									
235/11	Пудинг из творога с молоком стуженным	80/15	12,11	8,61	19,47	203	0,16		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50		
	Итого		17,45	13,55	33,57	325	1,66		
	Всего		45,56	44,61	167,91	1245	14,28		
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,7				

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		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02		
	Итого		6,95	9,88	46,92	299	0,56		
Второй завтрак									
в 10 ч.									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
Обед									
	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10	1,20		
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00		
282/11, 350/11	Биточки рубленные из говядины (запечённые) с соусом молочным	50/15	7,49	6,5	7,48	118	0,09		
321/07	Капуста свежая тушёная	100	1,98	3,72	9,50	84	16,20		
346/11	Компот из изюма	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		15,27	14,09	60,77	439	22,79		
Уплотненный полдник									
262/04	Рулет картофельный с яйцом, с соусом сметанным	100/30	4,60	9,80	19,30	183	0,40		
469/11	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	90	0,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45		
	Итого		11,91	16,82	46,08	384	0,85		
Всего			34,36	40,79	164,87	1179	26,35		
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	4				

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			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		
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02		
	Итого		6,03	9,97	39,09	265	0,56		
Второй полдник									
в 10 ч.									
338/07	Напиток из смеси сухофруктов	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		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80		
308/11 354/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	50/15	6,39	6,97	2,29	96	0,26		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,67	2,45	19,32	118	0,00		
376/11	Компот из кураги сушенной	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		16,08	15,07	63,57	458	13,89		
Уплотненный полдник									
139/11	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,29	6,34	21,44	156	10,7		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Молоком	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50		
	Итого		8,63	11,28	35,54	278	12,2		
	Всего		30,97	36,32	149,3	1058	28,8		
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	4,1				

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									
121/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108		0,68	
	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	1,0	10,43	61		0,00	
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70		0,98	
	Итого		9,17	7,86	33,48	239		1,66	
Второй завтрак									
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47		2,00	
Обед									
07/11	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	10		1,20	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75		6,17	
261/11, 354/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	50/15	5,89	3,51	6,29	83		0,28	
321/11	Пюре картофельное	100	2,08	3,5	12,38	88		3,60	
376/11	Компот из яблок сушеных	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		13,58	10,99	61,39	402		11,55	
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	85/20	7,52	13,46	1,51	157		0,15	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35		0,00	
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28		0,02	
	Итого		8,7	13,6	15,5	220		0,17	
	Всего		31,95	32,45	122,07	908		15,38	
	Соотношение белков: жиров : углеводов		1	1	3,3				

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
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,93	51	10,43	98			0,14
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28			0,02
	Итого		8,07	10,60	41,02	290			0,91
Второй завтрак									
в 10 час	Напиток из сухофруктов	100	0,50	0,00	11,70	47			0,15
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23			2,00
Обед									
54/11	Икра овощная	30	0,39	2,15	2,15	21			1,31
82/11	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83			5,00
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119			0,19
316/11	Рис припущенный	100	2,42	3,50	24,44	139			0,00
376/11	Компот из смеси сухофруктов	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		15,35	16,59	69,9	489			6,5
Полдник									
151/11	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,48	7,23	12,61	125			2,89
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35			0,00
466/11	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,08	71			0,00
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87			1,50
	Итого		9,76	13,35	39,79	318			4,39
	Всего		33,88	40,54	168,06	1167			13,95
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	4,1				

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	С	
									Г
Завтрак									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20				0,13
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40				0,18
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99				0,03
	Итого		9,47	11,95	65,59				0,34
Второй завтрак									
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55				3,00
Обед									
	Свекла отварная	60	0,72	0,00	4,26				2,40
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71				14,75
306/11	Биточки рубленые из птицы (паровые)	70/	9,93	10,61	6,33				0,32
317/11	Лапша припущенная	150	4,20	5,28	28,61				0,00
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98				0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34				0,00
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10				0,00
	Итого		21,62	22,11	86,33				17,83
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	16,95	12,18	17,41				0,27
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34				0,00
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31				1,20
	Итого		21,14	15,3	41,06				1,47
	Всего		52,98	49,36	210,53				22,64
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,97				

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		
Завтрак							
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74
	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	5,98	15,40	130	0,00
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	2,91
Второй завтрак							
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	9,80	44	10,00
Обед							
	Морковь отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,4
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56
282/11, 350/11	Шницель, рубленый из говядины с соусом молочным	70/30	10,43	7,7	9,70	151	0,00
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	0,00
376/11	Компот из яблок сушеных	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00
	Итого		23,61	18,49	82,55	594	7,32
Уплотненный полдник							
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	105/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03
	Итого		10,86	17,41	21,19	316	0,22
	Всего		37,77	53,53	189,48	1489	20,68
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1,2	1	3,8		

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	С	С
Завтрак									
243/07	Сосиски отварные	50	6,58	10,64	0,70	127			0,00
317/11	Лапша припущенная	100	4,64	4,19	24,80	151			0,00
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40			0,03
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46			0,00
	Итого		12,8	15,61	44,83	364			0,03
Второй завтрак									
в 10 ч 388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51			0,23
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 с соусом молочным	70/30	8,49	12,18	6,90	172			0,26
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132			5,40
376/11	Компот из груш сушеных	180	0,40	0,02	24,98	102			0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46			0,00
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26			0,00
	Итого		19,75	25,87	82,63	638			17,31
Уплотненный полдник									
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253			1,74
466/11	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141			0,00
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	104			2,34
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,35	46			0,00
	Итого		17,21	16,07	82,17	544			4,08
	Всего		49,81	57,55	217,81	1597			21,65
	Соотношение белков : жиров : углеводов		1	1	3,8				

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		
	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		10,04	11,68	63,79	400	1,51		
Второй завтрак									
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46	10,00		
Обед									
	Свекла отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20	2,40		
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 сметанным	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 яблок сушеных	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		20,92	16,05	93,13	595	10,6		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	16,95	12,18	17,41	250	0,27		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00		
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	10,54		
	Итого		23,69	17,46	34,31	388	10,81		
	Всего		54,74	45,19	210,71	1480	33,15		
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1,1	1	3,8				

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									
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219		0,56	
	Бутерброд с сыром	30//6	3,98	1,88	15,40	93		0,00	
392/11	Чай с сахаром	180/10	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	
обед									
55/11	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,30	42		2,62	
82/11	Суп картофельный с вермишелью и птицей	200/6	4,11	7,60	17,20	153		7,50	
312/11, 350/11	Кнели куриные с рисом (паровые) и соусом молочным	70/30	12,24	11,66	5,52	172		0,46	
321/11	Пюре картофельное	100	2,16	3,50	12,8	88		3,60	
321/07	Капуста свежая тушеная	50	0,99	1,86	4,75	42		8,20	
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	102		0,36	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46		0,00	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26		0,00	
	Итого		23,19	28,08	83,99	671		22,74	
Уплотненный полдник									
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/5	4,82	9,17	16,83	165		0,91	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46		0,00	
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	
	Итого		14,92	21,67	62,57	501		3,25	
	Всего		48,9	58,67	222,7	1595		29,58	
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,8				

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 сыром, маслом сливочным	30/5/4	2,93	5,10	10,43	98		0,18	
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		1,20	
	Итого		11,93	16,09	62,34	440		3,12	
Второй завтрак									
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,045	0,00	8,18	51		3,00	
Обед									
54/11	Икра свекольная	60	1,34	2,76	7,40	60		4,04	
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 припущенные	150	4,20	5,25	28,61	171		0,00	
376/11	Компот из яблок сушёных	180	0,40	0,02	24,98	102		0,36	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46		0,00	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26		0,00	
	Итого		23,58	25,03	97,74	699		12,02	
Уплотнённый полдник									
235/11,	Пудинг из творога с молоком сгущённым	100/20	15,30	10,88	24,60	256		0,16	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46		0,00	
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104		2,34	
	Итого		21,86	17,42	42,46	406		2,5	
	Всего		57,42	58,54	210,72	136		20,64	
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,6				

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	30/5	2,58	4,18	15,4	110			0,18
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40			0,03
	Итого		9,00	11,12	65,69	399			0,74
Второй завтрак									
в 10 час 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51			0,23
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	9,80	44			10,00
Обед									
	Морковь отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20			2,40
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 рубленные из говядины (запечённые) с соусом молочным	70/30	18,10	14,50	3,83	218			0,01
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126			24,60
376/11	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	102			0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46			0,00
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26			0,00
	Итого		28,67	25,77	73,41	643			34,04
Усиленный полдник									
262/04	Рулет картофельный с яйцом, с маслом	150/5	6,90	14,78	30,06	282			0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,35	46			0,00
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179			0,00
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92			0,54
	Итого		17,28	25,72	73,93	599			1,14
	Всего		55,04	62,61	231,01	1736			46,15
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	4,1				

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	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99	40	0,03		
	Итого		8,48	11,94	54,06	358	0,74		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18	51	0,23		
Обед									
54/11	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,52	56	3,06		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/10	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
308/11	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	70/20	10,16	7,77	6,02	135	0,35		
354/11									
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00		
376/11	Компот из кураги сушенной	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		23,49	20,25	87,27	621	18,52		
Уплотненный полдник									
139/11	Котлеты картофельные с маслом	150/10	4,86	11,86	31,78	216	16,05		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46	0,00		
	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	104	1,26		
	Итого		11,42	18,4	48,5	366	17,31		
	Всего		43,44	50,59	198,01	1396	36,8		
	Соотношение белков : жиров : углеводов		1,2	1	3,9				

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									
121/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155			0,91
395/11	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,85	2,41	14,36	91			1,17
	Хлеб пшеничный йодированный маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110			0,00
	Итого		11,17	12,95	48,59	356			2,08
Второй завтрак									
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71			3,00
Обед									
	Свекла отварная (дольками)	60	0,72	0,00	4,26	20			2,4
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, 354/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	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	125			5,40
376/11	Компот из яблок сушеных	180	0,40	0,02	24,98	102			0,36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46			0,00
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26			0,00
	Итого		18,54	17,56	80,21	500			16,76
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	105/40	9,28	16,63	1,86	230			0,19
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34	46			0,00
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40			0,03
	Итого		10,86	17,41	21,19	316			0,22
	Всего		41,32	47,92	167,54	1243			22,06
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,5				

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			0,99	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4			0,18	
392/11	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,99			0,03	
	Итого		9,38	11,45	56,59			1,2	
Второй завтрак									
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов	150	0,045	0,00	8,18			0,23	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	9,80			10,00	
Обед									
54/11	Икра овощная	60	0,78	4,30	2,30			2,62	
82/11	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/6	4,35	4,17	15,10			9,40	
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69			1,01	
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98			0,36	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,78	9,34			0,00	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10			0,00	
	Итого		28,34	29,34	92,51			13,39	
Уплотненный полдник									
151/11	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,72	10,84	18,92			4,34	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34			0,00	
466/11	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,38	26,15			0,00	
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52			2,34	
	Итого		14,16	19,16	62,93			6,68	
	Всего		51,97	59,95	230,01			31,5	
	Соотношение белков: жиров: углеводов		1	1	3,8				