



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 18»

Подпись: *Подпись*

личная подпись

Ф.И.О

Саваре

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД МБДОУ _____**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

Подпись

Т.Ю. Ткаченко

личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"

г. Новосибирск, пр. Кирова, д. 101, Новосибирская обл.
г. Новосибирск, пр. Кирова, д. 101, Новосибирская обл.
г. Новосибирск, пр. Кирова, д. 101, Новосибирская обл.

МЕНЮ

1-3лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 130
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 150	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 150	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 150	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 150	КЕФИР 150
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40
СУП РЫБНЫЙ 150	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 150	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУР 150	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 150	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМ И 150
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 60	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 60	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 60

РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 100/20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС С ОВОЩАМИ 100/20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
Полдник									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 130	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 180	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			

1 день 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	1,7	6,07	27,73	173,33	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	4,0	14,4	102,4	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,54	1	ТТК
Итого за прием пищи:	350	3,8	10,07	46,6	294,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	150	4,1	3,4	12,6	97,9	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,9	6,7	2,6	104,7	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	3,2	28,5	144,9	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,5	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	18,2	16,1	69,9	494,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	5,8	6,7	21,9	168,3	18	ТТК
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	3,7	33,7	192,0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	12,5	11,0	83,1	485,5		
Всего за день:	1540	38,7	41,7	207,1	1360,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	4,0	21,0	130,1	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	6,5	10,6	40,9	285,9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,5	17,9	157,5	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,8	4,0	8,5	94,28	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	16,3	11,6	98,7	586,1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150	7,7	7,0	25,6	190,5	238	2012
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
МОЛОКО	180	5,3	4,6	7,3	82,5	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	0,1	60,1	114	2013
Итого за прием пищи:	400	16,0	13,1	63,9	474,7		
Всего за день:	1460	39,2	35,7	181,3	1384,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,7	23,2	141,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,1	7,7	38,5	237,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0.0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	150	3.2	6,1	15,2	128,1	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,1	6,6	10,0	132,5	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	100/20	3.9	4,3	24,4	152,8	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	620	19,8	17,9	91,9	610,7		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	180	4.2	4,5	7,5	86,5	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	17,5	19,6	61,8	495,7		
Всего за день:	1490	41,8	45,6	200,0	1381,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1,7	4,9	21,8	128,2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	7,2	14,2	36,8	298,9		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	150	3,3	4,9	15,6	120,0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	9,0	4,8	3,6	101,8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,5	2,2	21,6	104,3	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,7	14,9	84,1	544,1		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	130	6,5	5,9	18,3	142,2	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12,7	14,2	68,2	443,2		
Всего за день:	1540	42,8	47,8	196,3	1381,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3.0	3,2	21,5	123,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,4	15,9	112,9	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	5,5	8,4	42,0	266,6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	4,0	4,2	10,0	89,6	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,9	6,0	3,5	95,9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,6	15,5	61,1	440,1		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	180	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0,2	8,4	40,0	114	2013
Итого за прием пищи:	410	19,6	18,9	87,0	615,9		
Всего за день:	1460	43,1	43,2	197,9	1360,1		

в день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,4	8,4	33,0	219,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,7	8,4	31,5	237,8	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,2	16,1	81,1	539,4		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,5	7,3	25,5	225,0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11,1	9,3	85,5	500,2		
Всего за день:	1100	33,1	34,2	207,4	1296,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,0	4,5	16,5	145,0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	8,1	12,0	33,3	305,5		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	150	4,5	7,2	18,3	152,1	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	60	7,5	5,0	1,5	83,9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120	2,0	5,1	28,1	183,3	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,9	17,9	91,4	616,1		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,1	6,7	24,5	196,0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,0	4,0	0,4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	60	4,8	4,5	36,8	213,9	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	430	13,3	15,4	72,7	523,5		
Всего за день:	1570	44,5	49,8	204,6	1540,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	3.1	3.7	18.1	114.2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1.9	4.8	9.0	87.0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0.8	4.6	29.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	6.0	9.3	31.7	34.4		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0.5	0.0	2.6	13.6	7	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	180	3.6	5.9	18.3	139.0	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7.8	9.6	31.2	231.5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.3	17.46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	15.1	16.0	75.1	493.9		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7.8	8.3	1.2	130.6	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.0	4.5	18.5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.7	115	2013
Итого за прием пищи:	400	14.0	16.8	40.7	395.3		
Всего за день:	1450	35.5	42.5	155.3	961.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10,0	7,4	30,6	231,5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	13,7	12,2	52,3	377,1		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150	3,6	5,0	13,8	112,5	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	7,8	6,5	3,9	88,2	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,0	16,8	65,3	455,3		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,7	4,5	27,8	181,5	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1,3	1,8	33,0	166,0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	6,9	6,9	86,7	464,3		
Всего за день:	1550	41,8	40,4	211,8	1383,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	150	2,6	4,4	19,9	119,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	5,1	8,2	35,3	226,3		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,3	5,8	15,7	127,7	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	9,3	4,0	1,2	78,9	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	100/20	2,1	4,8	25,6	153,6	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	21,5	18,4	94,3	629,2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	420	15,9	21,0	63,2	510,9		
Всего за день:	1560	47,7	52,1	200,0	1461,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		408,2	433,0	1961,7	13510,4
Среднее значение за период		40,8	43,3	196,2	1351,04

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 лет	357	140	602	409

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

3-7 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	54	48,2	45,6	48,1	53,4	48,1	39,8	52,6	45,1	48,4	55,7	485,0	48,5	90
Жиры, г	60	52,8	45,4	55,9	57,6	51,9	42,9	62,8	53,2	52,1	62,5	537,1	53,7	90
Углеводы, г	261	253,1	249,1	231,4	237,8	224	237,7	252,1	186,8	249,8	223,4	2345,2	234,5	90
Энергетическая ценность, ккал	1800	1676,1	1610,6	1619,5	1657,2	1554,6	1486,2	1807,5	1424	1687	1676,2	16198,9	1619,9	90

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ



Детский сад № 1

Могильева И.В.

личная подпись

Ф.И.О

« 1 » января

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД МБДОУ _____**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

Т.Ю. Ткаченко

личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл,
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
СУП РЫБНЫЙ 180	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 200	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 200	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 200	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 170	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 70

РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 120/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС С ОВОЩАМИ 120/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
Полдник									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 20	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2.0	7.0	32.0	200.0	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	400	4,6	12.0	55,0	348.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	180	4.9	4.1	15.1	117.5	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9.2	7.8	3.0	122.1	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	30.9	157.0	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	21.1	19.1	78.3	563.4		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО	200	9.0	10.3	33.7	259.0	18	ТТК
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	3.7	33.7	192.0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	16.3	14.8	96.5	584.6		
Всего за день:	1775	46,7	50,8	238,2	1592,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.2	5.4	28.0	173.5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	450	8.8	15.4	55.1	394.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.6	6.6	21.5	189.0	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	8.0	4.7	9.9	110.0	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.1	1.6	30.0	144.0	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	660	18.6	13.6	108.1	649.6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	200	10.3	9.3	34.2	254.0	238	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	440	17.3	15.7	74.9	505.6		
Всего за день:	1650	45.1	45.0	245.5	1587.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.4	6.3	30.9	189.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.0	11.3	53.9	337.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	200	4.3	8.2	20.3	170.8	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	9.5	7.7	11.7	154.6	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	120/30	4.9	5.4	30.5	191.0	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	725	23.4	22.3	105.4	717.2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	430	17,9	21,5	56,4	489,6		
Всего за день:	1705	47,7	55,5	223,6	1581,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	400	8,9	17,9	44,8	366,2		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0.7	0.0	4.3	20.4	10	ТТК
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	4.4	6.6	20.8	160.0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	12.0	6.4	7.2	135.8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1.9	2.8	27.0	130.4	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	710	22.4	16.4	99,4	627,3		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	7.5	6.9	21,1	164,1	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	440	13,7	15,2	71,5	467,2		
Всего за день:	1750	50,8	54,5	223,7	1566,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	3.9	26.1	150.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	7.9	10.3	51.8	328.2		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5.4	5.6	13.3	119.5	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.2	7.0	4.1	111.9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20,9	22,1	71,5	550,5		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34,6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	410	18,4	18.7	78.6	575.9		
Всего за день:	1650	48.1	51.9	224.0	1492.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3.2	4.8	26.0	151.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.5	12.8	46.0	316.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4.8	7.2	22.1	171.0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9.9	9.6	35.7	269.5	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	655	18.9	17.4	88.6	586.6		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	10.4	10.2	35.3	270.0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	14.0	12.3	95.3	545.2		
Всего за день:	1655	39.8	42.9	237.7	1486.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.0	6.0	22.0	145.0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	450	10,5	16.0	48,0	366,0		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	5.4	8.7	21.9	182.5	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	80	10.0	6.7	2.0	111.9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	2.2	5.5	30.5	198.6	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	670	21.6	24.5	98,6	720,3		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.6	7.7	28.3	195.0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.0	4.0	0.4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	70	5.6	5.3	43.0	249.6	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	15,2	17,3	86.4	577,2		
Всего за день:	1810	53,1	62,8	241,0	1769,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3.8	4.5	22.0	138.7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	8.7	13.8	44.7	333.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.1	6.6	20.3	154.5	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9.4	11.5	37.4	277.8	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	17.7	18.7	86.2	569.4		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.0	11.6	1.7	182.9	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
Итого за прием пищи:	460	18.4	20.3	48.2	483.5		
Всего за день:	1665	45.1	53.2	186.8	1 424.0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	400	14.9	14.4	60.7	435.9		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	6.7	18.4	150.0	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.2	7.6	4.5	123.5	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20.3	23,8	77,0	592,6		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.0	6.0	37.0	242.0	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1.3	1.8	33.0	166.0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	115	2013
Итого за прием пищи:	460	8,2	8,4	95,9	524,8		
Всего за день:	1780	48,1	51,6	242,0	1649,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	3.4	5.9	26.6	159.5	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6,0	10,9	49,6	308,1		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	7.0	18.8	153.2	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	10.9	4.7	1.4	92.1	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120/30	2.6	6.1	32.0	192.0	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	680	21.5	18.4	97,9	643,9		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	460	17,8	23,1	68,1	557,4		
Всего за день:	1790	51,1	57,4	223,6	1615,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	475,6	525,6	2286,1	15792,7
Среднее значение за период	47,6	52,6	228,6	1579,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.8	58.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	429	150	691,0	453,0

