

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 26
С.В. Марунчак
Приказ от 01.09.2016 № 195

Примерное перспективное десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений
городского округа "Город Южно-Сахалинск" Разработано с учетом требований СанПин 2.4.1.3049 - 13
от 29.05.2013 № 28564.

Неделя : первая

Возрастная категория : 3 - 7 лет

Завтрак :8:30; 2 завтрак :10:00; обед : 12:30; полдник 15:15; ужин 17:15.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	ккал		
2	3	5	7	8	9	10	1
День 1 : понедельник : Завтрак:							
Каша вязкая (молочная из овсяных хлопьев)	250	7,85	11,35	19,05	219,00	0,000	№ 168
Хлопья овсяные	65						
Молоко	230						
Сахар	15						
Масло сливочное	5						
Бутерброд с джемом	30/20	3,18	1,45	7,5	96,00	0,000	№ 2
Какао с молоком	180	1,4	1,6	3,4	49,00	0,000	№ 397
Какао порошок	1,5						
Сахар	5						
Молоко	200						
Хлеб пшеничный /зерновой	40	1,07	0,6	35,3	85,6	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0	0,000	
День 1 : понедельник : 2 Завтрак:							
Вишневый сок	200	2,70	3,00	13,05	90,00	0,000	№ 399
Итого		2,70	3,00	13,05	90,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	5,0	0,000	
День 1 :понедельник: Обед:							
Салат из свежих огурцов с маслом раст-ным	60	0,456	3,66	1,42	40,38	0,000	№ 13
Огурцы свежие	60						

Лук репчатый	5						
Соль	1						
Масло растительное	1						
Суп лапша - домашняя	250	1,52	1,1	24,15	152,25	0,000	№ 86
Картофель	24						
Морковь	91						
Макаронные изделия	2						
Соль	1						
Лук репчатый	14						
Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,000	№ 277
Мясо (говядина св/м)	41						
Масло растительное	1						
Лук репчатый	29						
Томатное пюре	1						
Соль	1						
Картофельное пюре	150	3,29	6,87	23,94	126,00	0,000	№ 321
Картофель	101						
Масло сливочное	5						
Соль	1						
Молоко	42						
Напиток из плодов шиповника	180	1,42	0,2	15,6	81,00	0,025	№ 398
Шиповник	31						
Сахар	12						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	0,9	23,6	105,00	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,63	0,025	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 1 :понедельник: Полдник:</i>							
Ряженка 2,5%	200	3,47	2,7	14,4	72,00	0,000	№ 401
Булочка "Янтарная"	70	1,93	3,30	11,70	108,00	0,000	№ 455
Мука	41						
Сахар	10						
Творог	38						
Масло сливочное	5						
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 1 :понедельник: Ужин:</i>							
Цветная капуста запеченая	230	6,27	5,9	30,5	290,0	0,000	№ 160
Цветная капуста	186						
Яйцо	35						
Соль	1						
Молоко	180						
Масло сливочное	3						
Яблоко	100	1,3	1,05	30,5	20,0		№ 368

Хлеб пшеничный/зерновой	40	2,93	6,00	4,60	42,00	0,000	
Кисель из варенья	180	3,00	7,95	30,15	388,00	0,025	№ 383
Варенье	12						
Сахар	13						
Итого		13,50	15,00	65,25	450		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего за день		54,0	60,00	261,00	1800,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
<i>Неделя:первая</i> <i>Возрастная категория : 3 - 7 лет</i>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>День 2: Вторник: Завтрак:</i>							
Пудинг из творога с яблоками	180	5,76	4,48	18,23	112	0,000	№ 240
Творог	79						
Яблоко	54						
Масло сливочное	5						
Сметана	30						
Сахар	3						
Бутерброд с маслом	30	1,83	1,67	10,97	92	0,000	№ 1
Колбаса порциями	29	2,41	5,9	12,7	48		№ 9
Молоко кипячёное	200	2,43	2,35	11,72	142	0,000	№ 400
Хлеб пшеничный/зерновой	40	1,07	0,6	11,63	55,6	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0	0,000	
<i>День 2 : Вторник : 2 Завтрак:</i>							
Груша	100	2,7	3	13,05	90	0,000	№ 368
Итого		2,70	3	13,05	90	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	5,0	0,000	
<i>День 2: Вторник: Обед:</i>							
Салат из свежих помидоров с луком	60	5,10	2,22	18,60	152,00	0,000	№ 14
Помидоры свежие	30						
Огурцы свежие	30						
Лук репчатый	13						
Соль	1						
Масло растительное	5						
Суп с рыбными фрикадельками	250	6,9	6,4	36,19	273	0,000	№ 84

Картофель	46						
Морковь	21						
Лук репчатый	26						
Рис	35						
Масло растительное	1						
Фрикадельки рыбные	24						
Соль	1						
Жаркое по - домашнему	220	3,20	5,20	23,90	132,00	0,000	№ 276
Мясо (говядина св/м)	39						
Масло растительное	1						
Соль	1						
Лук репчатый	27						
Картофель	83						
Морковь	41						
Компот из сушеных фруктов	180	1,77	1,18	9,06	31		№ 376
Сухофрукты	14						
Сахар	6						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	6,00	3,60	42,00	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 2: Вторник: Полдник:</i>							
Пряники детские	100	4,24	4,2	23,2	101	0,000	№ 493
Йогурт 2,5%	180	1,16	1,8	2,9	79	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0	0,000	
<i>День 2: Вторник: Ужин:</i>							
Омлет с сыром	220	8,05	8,9	59,55	342	0,000	№ 216
Яйцо	81						
Сыр	25						
Соль	1						
Молоко	131						
Масло растительное	1						
Чай с молоком	180	3,52	0,10	2,10	56,40	0,050	№ 394
Чай заварка	0,6						
Сахар	14						
Молоко	230						
Хлеб пшеничный /зерновой	30	2	6,0	3,6	52,0	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0	0,050	
Всего за день		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		

<i>Неделя: первая</i> <i>Возрастная категория : 3 - 7 лет</i>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>День 3: Среда: Завтрак:</i>							
Суп молочный с макаронными изд	250	6,90	8,49	14,15	190,00	0,000	№ 93
Молоко	240						
Масло сливочное	13						
Сахар	26						
Макаронные изделия	13						
Чай с сахаром	180	3,12	0,01	3,1	66	0,000	№ 392
Чай	0,72						
Сахар	4						
Колбаса порциями	29	2,41	5,9	12,7	108	0,000	№ 9
Хлеб пшеничный / зерновой	30/30	1,07	0,6	35,3	85,6	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	449,60	0,000	
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	25,0	0,000	
<i>День 3 : Среда : 2 Завтрак:</i>							
Яблочный сок	200	2,7	3	13,05	90	0,020	№ 399
Итого		2,7	3	13,05	90	0,020	
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	5,0	0,020	
<i>День 3: Среда: Обед:</i>							
Салат из свеклы с черносливом	50	2,90	2,72	18,21	90,00	0,000	№ 28
Свекла	50						
Чернослив	12						
Масло растительное	5						
Щи из свежей капусты	250	4,52	5,8	38,71	251	0,000	№ 66
Картофель	41						
Капуста б/к	85						
Масло растительное	5						
Соль	4						
Сметана	20						
Морковь	11						
Запеканка картофельная с мясом	220	7,95	5,58	23,19	213,00	0,000	№ 291
Говядина св/м	41						
Молоко	77						
Соль	4						
Картофель	98						
Компот из апельсинов	180	1,6	0,9	7,64	34	0,030	№ 374

Апельсины	32						
Сахар	6						
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	50	1,93	6	3,6	42	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
День 3: Среда: Полдник:							
"Гребешок " из дрожжевого теста	70	2,60	4,05	15,93	109,00	0,000	№ 462
Дрожжи	0,2						
Мука пшеничная	12						
Яйцо	9						
Джем	20						
Сахар	9						
Кефир 2,5%	200	2,8	1,95	10,17	71	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
День 3: Среда: Ужин:							
Перец, фаршированный овощами и рисом	250	7,06	6,95	44,05	347,00	0,000	№ 161
Говядина св/м	94						
Лук репчатый	34						
Рис	71						
Соль	4						
Перец болгарский	82						
Масло растительное	1						
Хлеб пшеничный/хлеб зерновой	30	1,93	6,00	3,6	42,0	0,000	
Яблоко	100	1,3	1,05	30,5	20,0		№ 368
Какао со сгущенным молоком	180	3,51	2,1	17,6	61,4	0,030	№ 398
Какао порошок	14						
Молоко	200						
Сахар	10						
Итого		13,80	15,00	65,25	450,40		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего за день		54,30	60,00	261,00	1800,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
Неделя: первая							
Возрастная категория : 3 - 7 лет							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№

		Б	Ж	У			
День 4: Четверг: Завтрак:							
Каша вязкая(молочная из хлопьев "Геркулес")	250	8,65	11,10	19,05	210,00	0,000	№ 168
Хлопья геркулес	84						
Молоко	239						
Сахар	14						
Масло сливочное	5						
Кофейный напиток	180	1,38	1,55	12,5	95	0,000	№ 395
Кофейный напиток	6						
Сахар	16						
Молоко	180						
Бутерброд с сыром	60	2,4	1,75	8,4	89	0,000	№ 3
Хлеб пшеничный	30						
Масло сливочное	10						
Сыр	20						
Хлеб пшеничный/зерновой	30	1,07	0,6	25,3	55,6	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
День 4 : Четверг : 2 Завтрак:							
Мандарины	100	2,7	3,00	13,05	90,00	0,000	№ 371
Итого		2,7	3,0	13,05	90,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	5,0		
День 4: Четверг: Обед:							
Салат из овощей с морской капустой	60	4,32	1,8	5	79,9	0,000	№ 48
Помидоры свежие	30						
Морская капуста	18						
Масло растительное	1						
Лук репчатый	12						
Суп картофельный	250	2,84	3,1	23,55	144,3	0,000	№ 77
Картофель	41						
Лук репчатый	14						
Морковь	16						
Масло растительное	4						
Соль	4						
Фрикадельки мясные в соусе	70	6,50	3,50	44,40	224,80	0,000	№ 288
Говядина св/м	44						
Масло растительное	9						
Лук репчатый	11						
Соль	4						
Гороховое пюре с маслом	120	2,93	4,70	17,80	72,00	0,000	№ 313
Горох	52						
Соль	3						

Компот из сушеных фруктов	180	0,38	1,9	1	67	0,050	№ 376
Сухофрукты	14						
Сахар	6						
Хлеб ржано/ржано-пшеничный	50	1,93	6,00	3,60	42,00	0,000	
Итого		18,90	21,00	95,35	630,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 4: Четверг: Полдник:</i>							
Булочка молочная	70	2,67	2,70	12,50	93,00	0,000	№ 479
Мука пшеничная	28						
Яйцо	2						
Сахар	3						
Молоко	120						
Масло сливочное	1						
Дрожжи	0,6						
Ряженка 2,5 %	200	2,73	3,3	13,6	87	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,1	180,0	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 4: Четверг: Ужин:</i>							
Котлета из птицы	70	7,45	3,65	51,25	202	0,000	№ 305
Филе птицы	107						
Морковь	31						
Лук репчатый	16						
Соль	1						
Мука пшеничная	2						
Макаронные изделия отварные	150	2,72	3,25	5,75	187,00	0,000	№ 317
Макаронные изделия	12						
Масло растительное	1						
Соль	0,01						
Хлеб пшеничный или зерновой	30	1,93	6,00	3,60	42,00	0,000	
Чай с молоком	200	1,4	2,1	4,65	19,4	0,000	№ 394
Чай заварка	0,72						
Молоко	80						
Сахар	6						
Итого		13,50	15,00	65,25	450,40		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего за день		54,00	60,00	265,00	1800,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
<i>Неделя: первая</i>							
<i>Возрастная категория : 3 - 7 лет</i>							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№
		Б	Ж	У			
<i>День 5: Пятница: Завтрак :</i>							
Бутерброд с маслом	40	3,3	5,45	27,95	72	0,000	№ 1
Хлеб пшеничный	30						
Масло сливочное	10						
Колбаса порциями	20	0,98	1,52	4,8	24		№ 9
Рыба запеченая	70	2	5,1	11,01	80	0,000	№ 254
Рыба св/м	82						
Рагу из овощей	150	3,03	2,23	4,09	182	0,000	№ 137
Капуста б/к	91						
Морковь	42						
Лук репчатый	39						
Картофель	68						
Соль	1						
Масло растительное	1						
Горошек консервированный	18						
Чай с лимоном	180	3,12	0,10	2,10	56,00	0,050	№ 393
Чай (заварка)	0,72						
Лимон	5						
Сахар	4						
Хлеб пшеничный/зерновой	30	1,07	0,6	15,3	36	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
<i>День 5: Пятница: 2 Завтрак:</i>							
Яблоко	100	2,7	3	13,05	90	0,000	№ 368
Итого		2,7	3	13,05	90	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	5,0	0,000	
<i>День 5: Пятница: Обед:</i>							
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,90	2,50	24,23	83,00	0,000	№ 25
Горошек консервированный	11						
Картофель	49						
Огурцы стерелизованные	6						
Морковь	34						
Рассольник	250	2,65	1,24	19,17	77	0,000	№ 73
Картофель	34						
Морковь	39						
Крупа перловая	25						
Лук репчатый	27						
Горошек консервированный	14						

Масло растительное	10						
Соль	1						
Тефтели мясные с соусом	70	4,02	4,98	8,83	112	0,000	№ 286
Говядина св/м	72						
Морковь	34						
Лук репчатый	19						
Соль	1						
Масло растительное	4						
Пюре картофельное	150	8,1	6,08	23,92	249	0,000	№ 321
Картофель	142						
Молоко	162						
Соль	1						
Масло сливочное	2						
Компот из плодов консервированных	180	0,30	0,20	11,60	67,00	0,000	№ 377
Плоды консервированные	52						
Сахар	20						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	6,00	3,60	42,00	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 5: Пятница: Полдник:</i>							
Крендель сахарный	70	2,40	3,34	16,10	91,00	0,000	№ 460
Мука пшеничная	21						
Дрожжи	1,2						
Молоко	112						
Сахар	15						
Яйцо	2						
Йогурт 2,5%	200	3,00	2,66	10,00	89,00	0,000	№ 400
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 5: Пятница: Ужин:</i>							
Лапшевник с творогом	250	9,50	10,80	24,95	202,00	0,000	№ 212
Макаронные изделия	16						
Творог	137						
Масло сливочное	12						
Какао с молоком	180	2,93	3,6	12,22	162,4	0,000	№ 397
Какао порошок	1,5						
Сахар	10						
Молоко	280						
Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,07	0,6	28,08	85,6	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего за день		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,05	

Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
Неделя: вторая Возрастная категория : 3 - 7 лет							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№
		Б	Ж	У			
День 6: Понедельник: Завтрак:							
Каша вязкая (молочная, пшеничная)	250	5,40	8,50	12,66	190,00	0,000	№ 168
Крупа пшено	38						
Молоко	245						
Сахар	23						
Масло сливочное	15						
Чай с молоком	180	5,76	4,75	35,24	184		№ 394
Чай (заварка)	0,72						
Молоко	100						
Сахар	4						
Колбаса порциями	20	1,27	1,15	2,05	40		№ 9
Хлеб пшеничный/зерновой	20	1,07	0,6	15,3	36	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
День 6: Понедельник: 2 Завтрак :							
Яблочный сок	200	2,7	3	13,05	90	0,000	№ 399
Итого		2,7	3	13,05	90		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	5,0		
День 6: Понедельник: Обед:							
Винегрет с морской капустой	60	6,24	5,7	20,45	75	0,000	№ 46
Капуста морская	24						
Масло растительное	10						
Лук репчатый	14						
Яйцо	2						
Борщ с капустой и картофелем	250	5,78	4,64	33,04	189	0,000	№ 57
Картофель	141						
Свекла	49						
Морковь	34						
Лук репчатый	24						
Капуста б/к	82						
Сметана	30						
Масло растительное	5						

Котлета рыбная паровая	70	7,13	1,32	14,62	94,00	0,000	№ 257
Горбуша св/м	84						
Лук репчатый	13						
Масло сливочное	5						
Соль	1						
Сухари панировочные	3						
Капуста тушеная	150	4,04	7,1	16,19	176	0,000	№ 132
Капуста б/к	196						
Морковь	46						
Масло растительное	1						
Лук репчатый	24						
Компот из сушеных фруктов	180	0,02	1,94	3,45	54	0,025	№ 376
Сухофрукты	9						
Сахар	4						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	6	3,6	42	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 6: Понедельник: Полдник:</i>							
Булочка "Янтарная"	70	2,47	3,14	13,48	117	0,000	№ 454
Мука	21						
Сахар	2						
Молоко	112						
Творог	42						
Масло сливочное	10						
Ряженка 2,5%	200	2,93	2,86	12,62	63	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 6: Понедельник :Ужин</i>							
Рулет с макаронами	230	9,04	3,64	14,60	174,00	0,000	№ 296
Яйцо	32						
Масло растительное	1						
Соль	1						
Говядина св/м	30						
Макаронные изделия	14						
Яблоко	100	0,7	3	13,05	90	0,000	№ 368
Компот из апельсинов	180	1,83	2,36	34,00	144,00	0,025	№ 374
Апельсины	52						
Сахар	6						
Хлеб пшеничный или зерновой	50	1,93	6,00	3,60	42,00	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,050	

Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
Неделя: вторая							
Возрастная категория : 3 - 7 лет							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№
		Б	Ж	У			
День 7: Вторник: Завтрак:							
Запеканка из творога	180	8,94	5,75	32,73	226	0,000	№ 237
Яйцо	5						
Творог	134						
Сахар	19						
Сухари панировочные	3						
Масло сливочное	30						
Сметана	30						
Бутерброд с джемом	30/20	3,07	7,85	28,43	143	0,000	№ 2
Хлеб пшеничный	30						
Джем	20						
Молоко кипячёное	200	1,49	1,4	4,09	81		№ 400
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
День 7: Вторник: 2 Завтрак :							
Груша	100	2,7	3	13,05	90	0,000	№ 368
Итого		2,7	3	13,05	90		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	5,0		
День 7: Вторник: Обед:							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2,32	1	9,7	71	0,000	№ 15
Помидоры свежие	42						
Огурцы свежие	14						
Масло растительное	1						
Суп картофельный с клецками	250	2,84	2,7	28,2	134	0,000	№ 85
Картофель	129						
Лук репчатый	24						
Масло растительное	8						
Соль	4						
Мука пшеничная	11						
Бефстроганов из отварного мяса	70	6,18	4,6	27,25	244	0,000	№ 278

Говядина св/м	38						
Лук репчатый	26						
Соль	1						
Масло растительное	1						
Каша гречневая	150	3,73	6,70	20,50	72,00	0,000	№ 313
Масло сливочное на полив	22						
Крупа гречневая	48						
Соль	1						
Компот из плодов консервированных	180	1,9	0	2,1	67	0,017	№ 377
Плоды консервированные	6						
Сахар	4						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	6	3,6	42	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 7: Вторник: Полдник:</i>							
Булочка школьная	70	2,80	3,34	16,80	91,00	0,000	№ 454
Масло сливочное	20						
Дрожжи	1						
Молоко	112						
Мука пшеничная	29						
Яйцо	2						
Кефир 2,5 %	200	2,60	2,66	9,30	89,00	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00	0,000	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 7: Вторник: Ужин:</i>							
Омлет с сыром	220	6,27	6,85	37,5	292	0,000	№ 216
Яйцо	31						
Сыр	5						
Масло растительное	1						
Молоко	118						
Соль	1						
Какао со сгущенным молоком	200	5,30	2,15	24,15	116,00	0,033	№ 398
Какао порошок	1,5						
Молоко сгущенное	38						
Сахар	6						
Хлеб пшеничный/зерновой	30	1,93	6,0	3,6	42,0	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего за день		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
<i>Неделя: вторая</i>							

<i>Возрастная категория : 3 - 7 лет</i>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№
		Б	Ж	У			
<i>День 8: Среда: Завтрак:</i>							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	14,75	58,65	344	0,000	№ 449
Макаронные изделия	38						
Сахар	4						
Молоко	150						
Кофейный напиток	180	3,12	0,25	6,6	106	0,000	№ 395
Кофейный напиток	6						
Сахар	30						
Молоко	180						
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	25,0		
<i>День 8: Среда: 2 Завтрак :</i>							
Морковный сок	200	2,7	3	13,05	90	0,000	№ 399
Итого		2,7	3	13,05	90		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	5,0		
<i>День 8: Среда: Обед:</i>							
Салат из картофеля с помидорами	60	4,1	4,3	20,7	145	0,000	№ 24
Картофель	28						
Помидоры свежие	14						
Масло растительное	1						
Рассольник "Ленинградский"	250	6	5,58	32,15	224	0,000	№ 76
Крупа перловая	15						
Картофель	42						
Лук репчатый	13						
Говядина св/м	9						
Морковь	26						
Огурцы консервированные	12						
Соль	1						
Птица тушеная	70	3,8	4,74	28,6	86	0,000	№ 301
Птица св/м	99						
Соль	2						
Овощи отварные с маслом	150	2,33	1,51	5,70	69,00	0,000	№ 320
Картофель	27						
Цветная капуста	91						
Кабачки свежие	78						

Баклажаны свежие	104						
Масло сливочное	11						
Соль	1						
Компот из свежих плодов	180	0,74	0,87	0,6	64	0,025	№ 372
Яблоки св	82						
Сахар	16						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	4	3,6	42	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00	0,025	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 8: Среда: Полдник:</i>							
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	4,22	4,55	18,6	115	0,000	№ 455
Мука пшеничная	14						
Масло сливочное	2						
Молоко	112						
Яйцо	2						
Йогурт 2,5%	200	1,18	1,45	7,5	65	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 8: Среда : Ужин:</i>							
Пудинг рыбный запеченный	200	7,35	5,66	36,2	262,0	0,000	№ 269
Морковь	14						
Лук репчатый	9						
Рыба (горбуша св/м)	98						
Хлеб пшеничный/зерновой	50	1,93	6,0	3,6	42,0	0,000	
Яблоко	100	0,7	3	13,05	90	0,000	№ 368
Чай с вареньем	200	3,52	0,3	12,4	56,0	0,025	№ 393
Чай заварка	0,8						
Варенье	20						
Сахар	15						
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,050	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		
<i>Неделя: вторая Возрастная категория : 3 - 7 лет</i>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№	

		Б	Ж	У			
<i>День 9: Четверг: Завтрак:</i>							
Цветная капуста запеченая	200	9,31	11,05	33,35	358	0,000	№ 160
Цветная капуста	286						
Яйцо	5						
Соль	1						
Масло сливочное	3						
Чай с лимоном	200	3,12	0,10	2,10	56,00	0,050	№ 393
Чай	0,3						
Лимон	5						
Сахар	4						
Хлеб пшеничный/зерновой	40	1,07	0,6	15,3	36	0,000	
Итого		13,50	11,75	50,75	450,00	0,050	
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	25,0		
<i>День 9: Четверг: 2 Завтрак :</i>							
Банан	100	2,7	3	13,05	90	0,000	№ 368
Итого		2,7	3	13,05	90		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	5,0		
<i>День 9: Четверг: Обед:</i>							
Винегрет овощной	50	3,60	5,70	14,54	46,00	0,000	№ 45
Картофель	34						
Свекла	31						
Огурцы консервированные	6						
Лук репчатый	12						
Масло растительное	1						
Суп картофельный с крупой	250	4,8	2,4	29,65	185	0,000	№ 80
Картофель свежий	134						
Лук репчатый	19						
Морковь свежая	31						
Крупа рисовая	11						
Масло растительное	10						
Соль	4						
Жаркое по - домашнему	220	7,47	6,10	28,54	301,00	0,000	№ 276
Говядина св/м	45						
Огурцы консервированные	18						
Лук репчатый	29						
Картофель	184						
Масло растительное	1						
Компот из сушеных фруктов	180	1,10	0,80	14,02	56,00	0,000	№ 376
Сухофрукты	11						
Сахар	4						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	6	3,6	42	0,000	
Итого		18,90	21,00	90,35	630,00	0,000	

<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 9: Четверг: Полдник:</i>							
Коржик молочный	100	3,2	3,8	15,9	116		№ 496
Кефир 2,5 %	200	2,20	2,20	10,20	64,00	0,000	№ 401
Итого		5,40	6,00	26,10	180,00		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 9: Четверг: Ужин:</i>							
Суп молочный с клёцками	250	10,08	6,35	43,06	287,00	0,000	№ 98
Молоко	330						
Мука пшеничная	31						
Сахар	37						
Хлеб пшеничный/зерновой	30	1,93	6,85	13,60	42,00	0,000	
Чай с молоком	180	1,49	1,8	8,59	121	0,000	№ 394
Чай заварка	0,3						
Молоко	60						
Сахар	6						
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	25,0		
		54,00	56,75	245,50	1800,00	0,050	
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	100,0		
<i>Неделя: вторая Возрастная категория : 3 - 7 лет</i>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамин С	№
		Б	Ж	У			
<i>День 10: Пятница: Завтрак:</i>							
Биточки рубленые из птицы паровые	70	5	5,8	18	85	0,000	№ 306
Филе птицы	34						
Соль	1						
Лук репчатый	10						
Макаронные изделия отварные	150	2,1	1,5	1,05	120	0,000	№ 317
Макаронные изделия	32						
Соль	1						
Бутерброд с маслом	30/15	4,15	5,65	21,9	134	0,000	№ 1
Хлеб пшеничный	30						
Сыр	10						
Масло сливочное	5						

Какао с молоком	180	1,18	1,45	9	75	0,000	№ 397
Какао порошок	1,5						
Сахар	6						
Молоко	150						
Хлеб пшеничный или зерновой	50	1,07	0,6	15,3	36	0,000	
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	25,0		
<i>День 10: Пятница: 2 Завтрак</i>							
:							
Яблочный сок	200	2,70	3,00	13,05	90,00	0,000	№ 399
Итого		2,70	3,00	13,05	90,00		
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	5,0		
<i>День 10: Пятница: Обед:</i>							
Салат из моркови	60	2,98	3,4	18,84	46	0,000	№ 41
Морковь свежая	60						
Мед	7						
Суп картофельный с бобовыми	250	2,24	3,9	18,5	141	0,000	№ 81
Морковь	37						
Лук репчатый	24						
Масло растительное	1						
Картофель	87						
Соль	1						
Горох	9						
Рыба запеченая	70	3,81	2,86	22,55	155,00	0,000	№ 254
Горбуша св/м	82						
Лук репчатый	11						
Соль	1						
Рис отварной	150	3,64	4,64	16,26	179,00	0,000	№ 315
Крупа рисовая	38						
Масло сливочное на полив	2						
Компот из апельсинов	180	4,3	0,2	11,6	67	0,025	№ 374
Апельсины	16						
Сахар	4						
Хлеб ржаной/ржано - пшеничный	50	1,93	6,00	3,60	42,00	0,000	
Итого		18,90	21,00	91,35	630,00	0,025	
<i>Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал</i>		1	1,0	4,0	35,0		
<i>День 10: Пятница: Полдник:</i>							
Ватрушка с творогом	70	3,8	3,8	16,3	126	0,000	№ 458
Мука пшеничная	27						
Творог	12						
Сахар	3						
Яйцо	2						
Дрожжи	1						
Кефир 2,5 %	200	1,60	2,20	9,80	54,00	0,000	№ 400

Итого		5,40	6,00	26,10	180,00		
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	10,0		
<i>День 10: Пятница: Ужин:</i>							
Омлет паровой с мясом	200	6,07	2,95	22,14	237,00	0,000	№ 224
Яйцо	52						
Масло растительное	1						
Молоко	118						
Говядина св/м	97						
Соль	1						
Хлеб пшеничный или зерновой	50	1,93	6,65	12,95	42,00	0,000	
Яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70	0,000	№ 368
Чай с молоком	200	3,40	3,05	20,01	101,00	0,025	№ 394
Чай	12						
Молоко	180						
Сахар	5						
Итого		13,50	15,00	65,25	450,00	0,025	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	25,0		
Всего		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,05	
Соотношение Б Ж У (1:1:4) и % Ккал		1	1,0	4,0	100,0		

Примечание № 1:

1. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.

2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

3. Завтрак, обед, полдник и ужин детей оздоровительных учреждений составляет 100 % от суточной потребности:

- для возрастной группы 3 - 7 лет - 1800 ккал.

4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.

5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 35 мг - для детей до 1 до 3 лет, 50 мг - для детей от 3 до 6 лет и старше.

6. Меню разработано с учетом СанПиН 2.4.1.3049 -13. Выполнение норм потребления продуктов указан вес нетто.

Примечание № 2:

Для обеспечения организма всеми необходимыми компонентами (соотношение Б ; Ж ; У ; 1:1:4) в рацион питания включается разнообразный ассортимент продуктов.

Некоторые из них, такие как : молоко, масло, мясо, сахар, хлеб и овощи вводятся в меню ежедневно, а другие как: творог, рыба, яйцо, сыр, сметана вводятся два - три раза в неделю.

Меню разработано на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов.

