



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Руслан»

м.п. Джемакулова Б.А.

22.05.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Для организации питания воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных организаций
возрастной категории с 1 до 3 лет.
Летний вариант.*

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	0,00	11,95
	Каша ячневая вязкая с сахаром	168	200/5	5,85	5,60	44,25	1,60	251,00
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	0,98	91,00
2-й завтрак:	Яблоко свежее	399	140	0,56	0,56	13,72	13,32	65,80
Обед:	Помидор свежий порционно	-	60	0,36	-	2,28	6,60	8,40
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200/10	1,45	3,93	10,19	9,06	82,00
	Гуляш из отварного мяса	277	80/80	20,63	16,30	5,24	0,53	250,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	150/5	5,86	4,36	27,25	-	171,00
	Компот из сушеных фруктов	639	180	0,54	-	28,26	0,82	11,60
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
Полдник:	Кефир	401	180	5,22	4,5	6,49	1,26	90,0
	Печенье	-	25	1,88	2,45	18,60	-	104,25
Ужин:	Салат из свеклы с зеленым горошком	34	60	1,00	2,50	4,92	2,30	46,00
	Рыба запеченная в молочном соусе	251	80	9,81	6,50	3,08	2,15	110,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	14,53	137,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,08	0,01	8,52	1,70	34,80
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				58,75	59,55	263,37	71,65	1869,30

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	0,10	111,95
	Омлет натуральный	215	80	7,52	13,46	1,51	0,19	157,00
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	140	0,56	0,42	14,42	3,24	64,40
Обед:	Огурец свежий порционно	-	60	0,42	0,06	1,14	0,32	6,60
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	82	200	2,15	2,27	13,71	8,72	83,80
	Суфле куриное с рисом	311	80	12,77	11,18	3,62	0,03	166,00
	Рагу овощное	342	150	2,30	4,38	103,08	23,45	87,80
	Компот из клюквы	376	180	0,13	-	24,85	0,45	96,26
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный	*-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	0,45	102,00
	Батон с медом	4	30,20	7,04	8,70	9,65	-	180,14
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	60	0,63	3,09	5,48	2,22	52,26
	Вареники с творожным фаршем	443	180	21,58	8,79	41,67	0,45	332,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,05	0,01	14,15	1,42	57,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				53,90	60,06	261,94	57,12	1812,61

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	-	111,95
	Каша манная вязкая с сахаром	168	200/5	4,53	5,98	37,11	2,13	215,00
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	0,98	91,00
2-й завтрак:	Черешня	368	140	1,54	0,28	19,46	88,20	140,00
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0,58	3,68	1,85	4,92	43,00
	Свекольник со сметаной на к/б	32	200	5,31	6,16	12,33	0,73	163,08
	Жаркое по-домашнему	276	220	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
	Компот из абрикос	396	180	2,65	1,79	18,83	0,36	102,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
Полдник:	Ряженка	401	180	5,22	4,50	7,56	0,54	91,20
	Вафли	-	30	1,38	6,62	13,88	-	136,00
Ужин:	Салат «Полонынский»	24	60	0,67	4,00	2,92	3,45	69,66
	Котлеты рыбные запеченные	255	80	10,64	3,76	7,67	0,29	107,00
	Чай с лимоном	392	180	0,05	-	14,15	0,02	57,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				52,55	62,28	257,84	48,76	1797,29

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	-	111,95
	Каша пшеничная молочная	168	200/5	5,69	6,48	39,09	1,85	237,00
	Какао с молоком	395	180	3,67	3,19	15,85	1,35	107,00
2-й завтрак:	Виноград свежий	368	140	0,98	0,28	24,08	13,18	96,60
Обед:	Салат «Светофор»	-	60	0,75	3,04	3,70	0,562	47,04
	Суп картофельный с рыбными консервами	87	200	6,88	6,72	11,47	8,54	133,80
	Бефстроганов из печени	261	80/80	21,43	14,40	4,88	23,09	235,56
	Каша рассыпчатая перловая	318	150	4,60	4,18	32,70	16,80	187,00
	Компот из свежих яблок	165	180	0,18	-	32,22	5,60	127,80
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	1,20	102,00
	Рогалик с джемом	483	70	7,99	8,51	43,76	0,09	268,00
Ужин:	Салат из картофеля с зеленым горошком	25	60	1,18	3,15	5,87	12,98	56,00
	Капуста тушеная по «Харьковски»	6	150	5,40	10,63	27,63	0,54	230,00
	Чай с сахаром	392	180	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				53,87	71,10	273,08	77,31	2172,25

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом с сыром	3	30/5/10	4,65	6,80	14,81	-	140,20
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	200	5,44	5,44	39,92	2,08	231,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40,0
2-й завтрак:	Виноград	368	140	0,98	0,28	24,08	3,32	96,60
Обед:	Салат из редиса с маслом и зеленью	29	60	0,71	2,07	1,99	0,38	38,80
	Суп картофельный с горохом луценым на мясном бульоне	81	200	4,39	4,22	13,06	0,24	107,80
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,23	183,00
	Рагу овощное	342	150	2,00	4,22	13,44	2,26	101,99
	Компот из свежих груш	631	180	0,18	-	22,04	1,65	87,80
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	180	5,22	4,50	7,20	2,73	90,00
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	60	0,57	0,27	17,46	4,39	75,00
	Сырники из творога	231	150	28,04	19,01	17,10	0,53	351,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	-	82,00
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
Итого за день:				54,18	60,18	256,62	46,82	2030,39

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша геркулесовая молочная	168	200/5	10,75	8,49	41,77	2,08	285,40
	Кофейный напиток с молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Редис с маслом и зеленью	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Суп картофельный с клецками на к/б	86	250/20	3,35	5,08	13,2	0,95	111,99
	Котлеты рубленые из мяса оленины и птиц	-	80	9,21	4,07	4,03	0,34	91,04
	Макароны отварные с маслом	205	150/5	5,86	4,36	27,25	14,53	171,00
	Соус сметанный с томатом	357	30	0,57	1,76	2,39	0,06	27,69
	Кисель из вишни	378	180	0,13	0,04	24,73	0,36	99,79
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	180	5,22	4,50	7,20	1,58	90,00
	Вафли	-	30	1,38	6,62	13,88	0,54	136,00
Ужин:	Огурец консервированный порционно	-	60	0,56	0,06	2,19	7,20	11,28
	Рыба, запечённая в омлете	249	80	13,07	4,37	2,57	0,11	102,00
	Рагу овощное	342	120	2,78	4,84	10,79	15,39	97,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,05	-	14,15	1,42	57,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				57,08	59,97	256,14	68,37	1779,94

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/10	4,65	6,80	14,81	0,07	140,20
	Каша рисовая молочная	168	200/5	7,88	6,01	46,67	2,13	271,53
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,17	107,00
2-й завтрак:	Абрикос свежий	368	140	1,96	0,56	12,74	13,32	67,20
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0,58	3,68	1,85	9,40	43,00
	Суп кудрявый на к/б	-	200	3,00	5,01	14,23	6,95	112,00
	Голубцы ленивые	298	160/30	14,12	9,04	20,26	20,03	219,00
	Компот из свежих яблок	631	180	0,18	-	32,22	2,32	127,80
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	2,73	102,00
	Плюшка сдобная	471	75	7,93	2,03	39,61	0,00	208,00
Ужин:	Салат «Сюрприз»	-	60	0,70	4,10	8,00	25,17	70,70
	Пудинг из творога запеченный	235	150	22,71	16,14	36,50	2,62	383,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	18,16	82,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				58,39	64,49	276,84	104,80	2013,93

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	0,48	111,95
	Вермишель молочная	93	200	7,00	7,90	24,70	1,14	175,73
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	140	0,56	0,42	14,42	10,56	4,40
Обед:	Салат «Светофор»	-	60	0,75	3,04	3,70	5,25	47,04
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной на к/б	57	200	1,45	3,93	10,19	9,11	82,00
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	80/80	12,98	13,10	11,92	0,69	218,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	150/5	8,86	5,98	39,81	-	248,00
	Кисель из вишни	378	180	0,13	0,04	24,73	1,55	99,79
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	180	5,22	4,50	7,20	0,60	90,00
	Пряник	-	30	1,59	1,62	20,85	-	103,20
Ужин:	Помидоры в собственном соку	44	60	1,13	0,15	2,13	3,45	14,05
	Шницель рыбный натуральный	258	80	12,08	3,92	8,21	0,34	116,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	0,3	137,00
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				58,14	58,24	269,94	30,07	1798,66

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	-	111,95
	Каша пшенная молочная	168	200/5	5,69	6,48	39,09	2,08	237,00
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,43	107,00
2-й завтрак:	Киви	368	140	1,40	0,84	14,42	13,32	67,20
Обед:	Салат «Полоньский»	24	60	0,67	4,00	2,92	5,58	69,66
	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне	76	200/10	1,69	4,09	13,27	6,90	96,60
	Гуляш из отварного мяса	277	80/80	20,63	16,30	5,24	5,20	250,00
	Гороховое пюре	-	150	15,39	5,62	36,49	4,85	260,00
	Компот из свежих груш	631	180	0,18	-	22,04	8,65	87,80
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	0,60	102,00
	Ватрушка с творогом	458	30	70	9,22	5,48	29,18	202,00
Ужин:	Икра кабачковая	-	60	0,72	4,20	4,44	7,20	58,20
	Омлет натуральный	215	80	7,52	13,46	1,51	-	157,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	0,39	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				64,10	67,15	254,09	59,74	1950,91

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/10	4,65	6,80	14,81	0,11	140,2
	Каша гречневая молочная	168	200/5	6,23	6,48	34,44	2,08	221,00
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,17	107,00
2-й завтрак:	Банан	368	180	1,65	0,55	23,1	6,00	105
Обед:	Салат «Ереванский»	-	60	1,01	0,09	3,29	1,75	20,00
	Суп крестьянский на к/б	-	200	5,68	8,85	12,59	4,88	163,00
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	6,63	183,00
	Гороховое пюре	-	150	15,39	5,62	36,49	5,04	260,00
	Соус сметанный с томатом	357	30	0,57	1,76	2,39	0,12	27,69
	Компот из клюквы	378	180	0,13	-	24,85	0,44	96,26
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	180	5,22	4,50	7,20	2,73	90,00
	Ватрушка с творожным фаршем	458	70	9,22	5,48	29,18	0,03	202,00
Ужин:	Икра кабачковая		40	0,63	3,02	5,48	6,72	52,26
	Омлет натуральный	215	80	7,52	13,46	1,51	0,56	157,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				57,17	62,88	281,23	107,67	1979,54

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Третья неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом с сыром	3	30/5/10	4,56	6,80	14,81	-	140,20
	Каша манная молочная	168	200/5	9,32	6,02	43,51	2,13	263,86
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	0,34	91,00
2-й завтрак:	Персик свежий	368	140	1,26	0,14	13,30	13,32	60,00
Обед:	Огурец свежий порционно	-	60	0,42	0,06	1,14	5,25	6,60
	Суп картофельный с фасолью на к/б	81	200	4,09	4,28	12,91	2,35	106,60
	Суфле куриное с рисом	311	80	12,77	11,18	3,62	1,01	166,00
	Капуста тушенная	132	100	3,13	5,56	14,38	3,40	120,00
	Кисель из брусники	378	180	0,11	0,09	24,31	6,84	98,46
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,47	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Напиток старик «Хотабыч»	-	180	5,76	6,27	32,14	1,40	170,,00
	Вафли	-	30	1,38	6,62	13,88	-	136,00
Ужин:	Салат из свежей капусты	20	60	0,84	3,04	5,19	6,15	52,00
	Биточки рыбные запеченные	255	80	10,64	3,76	7,67	2,42	107,00
	Пюре картофельное	321	100	3,06	4,80	20,44	4,98	137,00
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				57,50	62,15	272,48	68,12	1899,18

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Третья неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	-	111,95
	Каша геркулесовая молочная	168	200/5	7,19	8,51	42,69	0,23	276,00
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груша	368	140	0,52	0,39	13,39	13,32	60,00
Обед:	Салат «Ереванский»	-	60	1,01	0,09	3,29	6,60	20,00
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	82	200	2,15	2,27	13,71	2,34	83,80
	Котлеты рубленые мясные	282	80	12,44	9,24	12,56	0,23	183,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	-	137,00
	Компот из с/м ягод		180	0,13	-	24,85	2,32	96,26
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102,00
	Булочка ванильная	467	70	5,53	5,69	38,14	-	225,00
Ужин:	Салат «Сюрприз»		60	0,70	4,11	8,00	1,75	70,70
	Пудинг из творога с рисом	235	150	22,71	16,14	36,50	0,20	383,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	8,27	82,00
	Чай с сахаром	685	180	0,03	-	13,97	0,39	55,86
Итого за день:				73,66	66,77	307,59	59,65	2027,57

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Третья неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом с сыром	3	30/5/10	4,56	6,80	14,81	-	140,20
	Вермишель молочная	93	200	7,00	7,90	24,70	1,14	175,73
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,98	91,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	368	140	1,54	0,28	19,46	11,10	88,20
Обед:	Салат из перца болгарского и огурцов	-	60	0,72	3,03	2,81	3,33	41,10
	Борщ с фасолью и картофелем на к/б	57	200/10	1,45	3,93	10,19	0,56	82,00
	Рулет с луком и яйцом	295	80	9,98	8,11	8,04	2,56	145,00
	Каша рассыпчатая пшеничная	165	150	6,51	4,35	40,50	0,02	225,00
	Компот из свежих яблок	631	180	0,18	-	32,22	3,,36	127,80
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,18	4,61	18,57	3,56	136,33
	Зефир	-	20	,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат «Полоньский»	24	60	0,67	4,00	2,92	0,92	69,66
	Котлеты рыбные любительские	256	80	11,16	3,90	9,04	0,32	116,00
	Картофель отварной	318	150	2,86	4,32	23,01	0,03	142,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	1,43	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				58,16	59,78	277,43	49,77	1889,72

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Третья неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	-	111,95
	Каша ячневая молочная	168	200/5	5,85	5,60	44,25	2,13	251,00
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,17	107,0
2-й завтрак:	Сок фруктовый	368	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Огурец свежий порционно	-	60	0,42	0,06	1,14	0,88	6,60
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	75	200	1,66	4,07	11,82	9,80	90,60
	Перец фаршированный мясом и рисом	305	160/30	12,92	11,85	13,46	0,73	212,00
	Кисель из вишни	378	180	0,13	0,04	24,73	1,65	99,79
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	40	180	5,48	4,88	9,07	1,40	102,00
	Ватрушка с творогом	458	70	9,22	5,48	29,18	0,04	202,00
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	60	0,84	3,04	5,19	3,31	52,00
	Омлет натуральный	221	80	7,50	11,96	17,39	-	207,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	1,43	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				55,61	59,18	260,33	59,10	1796,44

Прием	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Пищевая ценность				
-------	--------------------	-------------	-------	------------------	--	--	--	--

пищи			блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Третья неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	30/5/10	4,65	6,80	14,81	0,11	140,20
	Каша рисовая молочная	168	200/5	7,89	6,02	46,67	2,13	271,53
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,34	0,03	89,00
2-й завтрак:	Абрикос	368	140	1,96	0,56	12,74	13,32	67,20
Обед:	Помидоры свежие порционно	-	60	0,36	-	2,28	3,52	8,40
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	67	200	3,08	4,28	7,93	15,57	82,52
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	291	160/30	12,55	11,00	27,46	3,81	259,23
	Компот из персиков	631	180	0,54	-	21,04	1,65	86,00
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник :	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	0,73	102,00
	Пряники	-	30	1,59	1,62	20,85	-	103,20
Ужин:	Салат из моркови с черносливом	37	60	0,89	0,14	11,36	3,49	50,00
	Сырники из творога	231	150	28,04	19,01	17,10	0,63	351,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	-	82,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	-	40,00
Итого за день:				56,40	59,60	259,88	60,01	1826,39

Прием	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Пищевая ценность
-------	--------------------	-------------	-------	------------------

пищи			блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом сыром	3	30/5/10	4,65	6,80	14,81	-	140,20
	Каша геркулесовая молочная	168	200/5	7,19	8,51	42,69	0,26	276,00
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	0,34	107,00
2-й завтрак:	Груша свежие	368	140	0,56	0,42	14,42	3,54	64,4
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0,58	3,68	1,85	2,37	43,00
	Суп картофельный с клецками на к/б	85	200	1,68	2,14	9,71	3,45	69,80
	Бефстроганов из отварного мяса	278	80/80	20,68	16,57	0,26	0,01	249,00
	Каша перловая рассыпчатая	165	150	4,60	4,18	32,70	-	187,00
	Компот из абрикос	631	180	0,54	-	31,86	3,56	126,00
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Напиток старик «Хотабыч»	-	180	5,76	6,27	32,14	3,42	170,00
	Гренки сладкие	-	70	4,90	4,39	27,86	-	185,00
Ужин:	Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	3,07	56,00
	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметан.	261	80/30	10,15	3,93	10,67	0,39	121,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	0,56	137,00
	Чай с лимоном	393	180/19/7	0,18	0,20	12,03	2,83	49,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				60,31	65,83	273,13	57,98	2038,37

Прием	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Пищевая ценность
-------	--------------------	-------------	-------	------------------

пищи			блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,34	4,56	14,82	-	110,40
	Каша пшеничная молочная	168	200/5	5,69	6,48	39,09	2,08	237,00
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,20	91,00
2-й завтрак:	Черешня	368	140	1,54	0,28	19,46	13,32	88,20
Обед:	Салат «Полонынский»	36	60	0,67	4,00	2,92	6,15	69,66
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	76	200	1,69	4,09	13,27	12,22	96,60
	Запеканка из печени с рисом	489	80	11,84	11,48	10,52	0,45	201,00
	Капуста тушеная	132	150	3,13	5,56	14,38	18,16	120,00
	Компот из сливы	631	180	0,54	-	32,22	11,61	150,60
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,88	9,07	0,60	102,00
	Вафли	-	30	1,38	6,62	13,88	0,26	136,,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	60	0,63	3,02	5,48	4,92	52,26
	Запеканка из творога	237	150	26,64	18,15	27,56	0,54	380,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	0,12	82,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	0,39	40,00
Итого за день:				60,16	64,48	267,26	95,66	1990,72

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом с сыром	3	30/5/10	4,65	6,80	14,81	-	140,20
	Каша молочная пшеничная	168	200	5,33	6,20	36,65	2,08	225,50
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0,58	3,68	1,85	3,33	43,00
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	67	200	1,21	3,84	3,80	15,57	54,60
	Тефтели мясные	286	80/80	11,78	12,91	14,90	1,05	223,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	150\5	5,68	5,17	27,25		171,00
	Компот из сухофруктов	639	180	0,54	-	28,26	7,35	111,60
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Булочка творожная	483	75	9,81	4,54	37,19	-	229,00
Ужин:	Салат летний	16	60	0,73	3,12	3,87	2,88	47,00
	Омлет натуральный	215	80	7,52	13,46	1,51	0,25	157,00
	Чай с лимоном	393	180/10/7	0,18	,2	12,03	1,44	49,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				54,73	69,91	256,43	42,26	1907,43

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,34	4,56	14,82	-	110,40
	Каша молочная «Дружба»	-	200	5,99	8,42	28,04	1,68	213,64
	Кофейный напиток с молоком	395	180/	2,85	2,41	14,36	1,20	91,00
2-й завтрак:	Груша	368	150	0,60	0,45	15,45	10,10	69,00
Обед:	Огурец «Ереванский»	-	60	1,01	0,09	3,29	1,75	20,00
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	81	200	4,09	4,28	12,91	6,69	106,60
	Плов с мясом	443	230	24,84	13,57	43,47	0,41	403,00
	Компот из с /фр	639	180	0,54	-	28,26	1,65	111,60
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Напиток старик «Хотабыч»	-	200	5,76	6,27	32,14	1,40	170,00
	Вафли	-	30	1,38	6,62	13,88	-	136
Ужин:	Салат из свеклы с зеленым горошком	34	60	1,00	2,50	4,92	6,15	46,00
	Макароны отварные с овощами	511	200	6,00	6,60	31,80	0,24	214,50
	Чай с сахаром	393	180/10/7	0,18	0,02	12,03	0,03	49,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				55,33	57,16	269,45	92,98	1835,30

Прием	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Пищевая ценность				
-------	--------------------	-------------	-------	------------------	--	--	--	--

пищи			блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,35	4,53	14,92	-	111,95
	Каша геркулесовая молочная	168	200/5	7,19	8,51	42,69	2,08	276,00
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Персик	368	140	1,26	0,14	13,30	2,35	60,00
Обед:	Редис с маслом и зеленью	29	60	0,71	2,04	1,99	3,47	38,80
	Борщ с фасолью и картофелем на к/б	63	200	2,94	4,68	11,76	9,11	100,60
	Жаркое по-домашнему	276	220	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
	Компот из персиков	631	180	0,54	-	21,04	5,60	86,00
	Хлеб пшеничный	-	30	2,37	0,30	14,49	-	70,50
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	180	5,48	4,08	7,58	1,76	102,00
	Булочка с орехами	468	70	5,37	6,91	37,59	0,03	234,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	40	60	0,63	3,02	5,48	4,17	52,26
	Запеканка из творога	238	150	17,79	15,44	65,67	0,51	351,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	-	82,00
	Чай с лимоном	393	180	0,18	0,02	10,20	2,83	41,00
Итого за день:				72,29	62,28	273,60	79,94	2049,11

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
Пищевой и энергетической ценности за двадцатидневный цикл.

Дни	Пищевая ценность			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день	72,02	59,49	275,35	71,65	1 925,35
2 день	69,91	87,75	232,57	57,12	1 999,91
3 день	85,03	62,60	269,79	48,76	1 999,62
4 день	65,07	56,59	266,74	79,59	1 884,03
5 день	82,55	69,15	277,41	46,82	2 062,80
6 день	78,09	58,86	253,50	68,37	2 002,40
7 день	78,17	72,82	265,68	104,80	2 033,10
8 день	72,55	69,24	289,73	30,07	2 075,85
9 день	66,58	63,80	249,01	59,74	1 838,78
10 день	77,19	63,68	272,02	107,67	1 973,32
11 день	71,78	58,81	256,84	68,12	1 852,18
12 день	73,20	87,33	229,71	54,74	1 998,76
13 день	78,51	64,81	257,88	49,77	1 930,71
14 день	69,59	63,88	285,68	59,10	1 998,63
15 день	69,40	55,55	262,19	60,01	1 826,39
16 день	80,94	77,64	262,21	57,98	2 071,55
17 день	72,82	74,52	285,10	95,66	2 104,77
18 день	70,38	68,18	295,83	42,26	2 066,01
19 день	72,76	66,42	264,47	92,98	1 947,85
20 день	96,97	68,79	274,94	79,94	2 112,45
Средние показатели:	75,17	67,50	266,33	66,76	1 985,23

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При разработке данного примерного меню, использовались следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2012;
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2011;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под редакцией В.Т. Лапшиной). Издательство «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под редакцией Ф.Л. Марчука). Издательство «Хлебпродинформ», 1996