

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Руслан»

м.п.  Джеммакулова Б.А.

22.05.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*Для организации питания воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных организаций
возрастной категории 1-3 лет.
Зимний 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	20/5	1,62	3,83	9,73	0,00	80,00
	Каша ячневая вязкая с маслом	168	150/5	6,87	8,00	27,02	1,60	208,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	10	40	1,19	2,08	2,50	4,40	33,44
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/5	3,28	4,80	11,53	9,06	102,67
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	120	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Макаронные изделия отварные	317	120	4,41	3,61	21,16	-	134,76
	Кисель из сока натурального	382	150	0,43	0,05	22,65	0,82	92,70
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Огурец соленый	70	50	0,40	0,05	0,85	1,75	5,00
	Рыба, запечёная с морковью	253	90	9,90	4,37	3,80	1,40	94,50
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				55,44	49,38	212,94	48,64	1521,97

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 сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Омлет натуральный	215	100	9,40	16,83	1,89	0,19	196,25
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Икра овощная	55	40	0,52	1,65	2,86	1,75	28,40
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	82	200	3,04	3,26	13,93	7,58	97,25
	Суфле куриное	310	55	9,88	10,40	1,84	0,02	140,00
	Пюре из овощей	330	120	2,87	3,52	13,25	21,50	96,12
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	19	40	0,34	2,04	1,04	2,22	23,92
	Пудинг рыбный запеченный	269	110	12,94	6,74	9,63	0,31	151,00
	Рагу из овощей с маслом	137	100	1,62	8,68	9,13	5,53	121,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				61,84	74,00	189,93	59,64	1 673,79

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	150/5	6,93	4,27	33,55	1,60	201,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свеклы с сыром	31	40	1,88	3,80	2,85	3,28	53,12
	Суп из овощей на мясном бульоне	99	200	1,99	4	8,13	8,58	82,35
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	291	120/15	9,12	7,34	21,31	2,86	188,12
	Компот из свежих яблок	372	150	0,12	0,12	17,91	1,29	73,20
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	40	0,42	2,06	3,65	2,30	34,84
	Вареники ленивые с маслом и молоком сгущенным	230	100/5/10	15,58	10,88	20,99	0,29	243,90
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				50,4	46,58	191,07	34,35	1395,23

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Винегрет овощной с луком репчатым	45	40	0,55	2,47	3,38	4,10	37,92
	Суп с рыбными консервами	87	200	6,88	6,73	11,46	7,29	133,80
	Печень, тушенная в соусе	261	80	2,18	7,01	3,05	23,09	127,2
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	0,37	88,80
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Творожная"	483	50	6,54	3,03	24,79	0,09	152,67
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	40	0,56	2,03	3,61	12,98	34,96
	Котлеты или биточки рыбные, запечённые с соусом сметанным	255	60/15	8,23	3,57	6,87	0,27	92,12
	Рис отварной	315	60	1,46	2,15	14,68	-	83,88
	Икра кабачковая (промышл. произв.)	-	40	0,54	2,82	3,55	3,31	41,76
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				51,75	47,16	221,31	83,41	1564,09

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	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	150/5	7,58	4,53	35,82	1,56	213,80
	Чай с медом	392	150/12	0,14	0,01	9,62	0,02	39,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Суп картофельный с горохом лущеным	81	200	4,39	4,22	13,06	4,65	107,80
	Котлета рубленая из говядины	282	60	9,33	6,93	9,42	0,09	137,25
	Рагу из овощей с маслом	137	100/5	1,66	8,66	9,11	5,21	121,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник :	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	100/10	19,44	12,69	17,08	0,35	259,90
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
Итого за день:				59,18	51,16	216,15	33,17	1564,04

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	168	150/5	7,64	6,24	31,28	1,60	210,65
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Яблоки свежие	368	120	0,48	0,48	11,76	12,00	52,80
Обед:	Огурец соленый	70	50	0,40	0,05	0,85	1,75	5,00
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	86	200/20	2,91	4,06	10,82	0,85	91,54
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	305	60	9,69	8,89	10,10	0,55	159,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Кисель из слив	378	150	0,11	0,05	20,46	0,92	82,65
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Крендель сахарный	460	50	3,54	6,57	27,87	-	185,00
Ужин:	Салат из картофеля с зеленым горошком	25	40	0,79	2,10	3,91	6,26	37,68
	Суфле из рыбы	268	60	9,54	5,31	2,44	0,11	96,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				54,26	52,08	211,29	54,54	1533,26

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 сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свеклы	33	40	0,57	2,44	3,34	3,80	37,56
	Солянка из мяса птицы со сметаной	158	200/5	11,74	9,46	3,88	5,53	148,35
	Голубцы ленивые	298	120	10,61	6,81	15,04	15,03	164,00
	Соус сметанный	354	15	0,21	0,75	0,88	0,01	11,12
	Компот из апельсинов свежих	374	150	0,34	0,08	25,49	9,68	103,95
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63
Ужин:	Икра овощная	55	40	0,52	1,65	2,86	1,75	28,40
	Шницель рыбный натуральный	258	60	8,98	2,68	5,84	1,83	83,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,36	49,33	199,74	66,38	1481,73

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Мандарины свежие	-	120	0,96	0,24	9,00	45,60	45,60
Обед:	Помидор соленый	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/5	3,28	4,8	11,53	9,06	102,67
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	120	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	120/5	7,07	4,06	31,84	-	192,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Дорожная"	470	50	3,33	6,98	26,07	-	180,67
Ужин:	Салат фруктовый с сиропом	43	40	0,21	0,13	6,98	24,48	30,00
	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	235	100/15	16,25	10,79	32,9	0,34	294,15
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				61,05	50,69	227,40	88,89	1618,94

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша пшенная вязкая с сахаром	168	150/5	7,77	5,32	35,20	1,56	218,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	74	200/5	2,38	3,13	10,45	5,53	79,55
	Пудинг из говядины	290	60	14,45	5,71	0,69	0,12	112,00
	Картофель в молоке	319	120	2,81	2,98	15,79	12,93	101,28
	Компот из свежих груш	372	150	0,12	0,09	18,06	0,65	73,50
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Мармелад жележный	-	15	-	-	11,9	-	48
Ужин:	Винегрет овощной с луком репчатым	45	40	0,55	2,47	3,38	4,10	37,92
	Шницель рубленый	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,63	46,53	205,27	55,4	1480,91

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	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша гречневая вязкая с сахаром	168	150/5	8,17	5,32	31,70	1,56	206,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	10	40	1,19	2,08	2,50	4,40	33,44
	Суп картофельный с клецками мучными	85	200/20	1,68	2,69	9,71	4,60	69,80
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Картофель отварной	125	60	1,25	3,83	9,70	8,82	78,00
	Икра свекольная	54	60	1,41	2,76	7,40	4,03	60,06
	Кисель из вишни	378	150	0,11	0,03	20,61	1,37	83,10
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Булочка с орехами	468	50	3,82	4,92	26,86	0,02	168,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и курагой	39	40	0,52	2,05	4,38	1,97	38,04
	Запеканка из творога с манной крупой	237	100	17,54	12,05	17,15	0,24	247,00
	Соус молочный (сладкий)	351	30	0,58	1,36	3,98	0,10	30,45
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				62,81	57,08	232,38	46,38	1697,79

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	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	150/5	6,93	4,27	33,55	1,60	201,80
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	150	2,15	1,46	15,50	0,28	84,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из белокочанной и морской капусты	49	40	0,74	2,03	3,96	16,78	37,12
	Суп из овощей на курином бульоне	99	200	1,99	4	8,13	8,58	82,35
	Суфле из бройлер-цыпленка с рисом	311	55	8,93	7,83	2,52	0,00	116,00
	Пюре картофельное с морковью	322	120	2,29	3,70	14,42	12,60	100,08
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Салат из картофеля с помидорами	24	40	0,68	2,13	4,57	9,60	40,16
	Котлеты или биточки рыбные, запечённые с соусом сметанным	255	75	10,64	3,76	7,67	0,34	107,00
	Свекла тушеная в сметанном соусе	340	120	1,99	3,97	12,20	1,37	92,52
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				51,03	43,72	211,03	63,02	1452,08

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 с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша молочная «Дружба»		150	4,63	6,53	22,11	0,19	167,21
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	40	0,39	2,45	1,23	3,28	29,00
	Суп картофельный с вермишелью	82	200	2,15	2,27	13,71	6,60	83,80
	Котлеты рубленые мясные, запеченные с молочным соусом	281	60	7,32	8,15	6,31	0,17	128,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Компот из яблок и слив	373	150	0,18	0,11	20,87	1,29	85,20
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молочный напиток	400	150	4,58	4,08	7,58	1,20	85,00
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00
Ужин:	Салат «Сюрприз»		40	0,56	2,08	5,50	2,22	99,6
	Запеканка из творога с морковью	238	120	17,79	12,34	28,54	0,31	281,00
	Сгущенное молоко		25	1,8	2,12	14,00	5,53	95,41
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				60,92	71,24	194,58	46,39	1665,43

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	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Помидор соленый	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	56	200/5	3,12	4,74	10,09	9,26	95,67
	Суфле из отварного мяса с рисом	279	60	11,60	8,94	13,07	-	179,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Компот из мандаринов свежих	374	150	0,30	0,08	25,27	6,13	102,90
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Запеканка морковная с творогом с соусом молочным сладким	154	100/30	10,74	9,99	20,65	1,46	215,75
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				49,57	47,47	201,02	54,82	1432,94

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша ячневая вязкая с сахаром	168	150/5	6,87	8,00	27,02	1,60	208,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Яблоки свежие	368	120	0,48	0,48	11,76	12,00	52,80
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	40	0,56	2,03	3,61	12,98	34,96
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	75	200/5	2,47	4,57	12,78	9,75	102,29
	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров	305	60	9,69	8,89	10,10	0,55	159,00
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	0,37	88,80
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Ватрушка творожная	410	50	6,15	3,65	19,45	0,03	134,67
Ужин:	Икра овощная	55	40	0,52	1,65	2,86	1,75	28,40
	Суфле из рыбы	268	60	9,54	5,31	2,44	0,11	96,00
	Макаронные изделия отварные	317	120	4,41	3,61	21,16	-	134,76
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				57,83	51,98	217,17	59,39	1572,26

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Третья неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
	Мандарины свежие	-	120	0,96	0,24	9,00	45,60	45,60
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	10	40	1,19	2,08	2,50	4,40	33,44
	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	120/15	9,12	7,34	21,31	2,86	188,12
	Компот из апельсинов свежих	374	150	0,34	0,08	25,49	9,68	103,95
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	38	40	0,43	0,07	3,45	2,50	16,16
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	100/10	19,44	12,69	17,08	0,35	259,9
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
Итого за день:				59,99	47,87	218,14	96,57	1548,44

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Омлет с сыром	216	100	11,33	15,21	1,66	0,21	188,69
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	150	2,15	1,46	15,50	0,28	84,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Огурец соленый	70	50	0,40	0,05	0,85	1,75	5,00
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200/5	3,41	5,30	11,71	9,08	108,62
	Бефстроганов из отварного мяса	278	120	20,68	16,57	4,38	0,01	249,00
	Каша перловая рассыпчатая	313	120	3,57	3,47	25,35	-	146,88
	Компот из свежей вишни	372	150	0,24	0,06	18,15	1,94	74,10
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Российская"	474	50	3,51	4,00	27,75	0,01	160,83
Ужин:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным	261	80/15	10,07	4,22	11,55	0,39	124,12
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				72,48	63,35	221,44	51,64	1749,86

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша пшенная вязкая с сахаром	168	150/5	7,77	5,32	35,20	1,56	218,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Винегрет овощной с луком репчатым	45	40	0,55	2,47	3,38	4,10	37,92
	Рассольник домашний со сметаной	75	200/5	1,8	4,57	12,02	9,48	96,55
	Запеканка из печени с рисом	294	150	18,80	8,15	21,39	8,72	234,12
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00
Ужин:	Салат из свеклы	33	40	0,57	2,44	3,34	3,80	37,56
	Котлеты или биточки рыбные, запечённые с соусом сметанным	255	80	10,64	3,76	7,67	0,34	107,00
	Картофель, тушенный в соусе	133	100	2,14	5,93	15,53	7/,28	124,00
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				64,30	53,30	231,71	42,73	1663,60

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	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	396	150	2,15	1,46	15,50	0,28	84,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	19	40	0,34	2,04	1,04	2,22	23,92
	Щи из свежей капусты с картофелем	67	200	1,39	3,91	6,79	14,77	67,80
	Тефтели мясные	286	120	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из брусники	378	150	0,09	0,08	20,26	1,37	82,05
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Булочка "Дорожная"	470	50	3,33	6,98	26,07	0,00	180,67
Ужин:	Салат из моркови с медом	41	40	0,52	0,04	4,25	1,92	19,40
	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким	235	100\30	15,14	10,76	24,33	0,19	255,00
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
Итого за день:				54,51	54,77	222,46	53,55	1605,82

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	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	150/5	7,58	4,53	35,82	1,56	213,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из белокочанной и морской капусты	21	40	0,64	1,66	2,28	13,20	26,60
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	81	200	5,58	4,6	13,9	5,35	119,48
	Плов из бройлер-цыпленка	304	160	15,12	12,76	26,76	0,41	282,00
	Компот из свежих груш	372	150	0,12	0,09	18,06	0,65	73,50
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Мармелад желейный	-	15	-	-	11,9	-	48
Ужин:	Помидор соленый	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	264	75	8,80	4,36	5,83	0,15	98,00
	Рис отварной	315	60	1,46	2,15	14,68	-	83,88
	Икра овощная	55	60	0,78	2,48	4,29	2,62	42,60
	Чай с медом	392	150/12	0,14	0,01	9,62	0,02	39,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				56,25	43,6	222,01	41,95	1508,76

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Четвертая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	168	150/5	7,64	6,24	31,28	1,60	210,65
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Яблоки свежие	368	120	0,48	0,48	11,76	12,00	52,80
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	40	1,87	3,75	2,87	2,31	52,76
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	73	200/15	3,15	5,4	11,91	6,83	109,1
	Жаркое по-домашнему	276	170	20,80	5,33	18,50	7,26	205,00
	Компот из кураги	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка с орехами	468	50	3,82	4,92	26,86	0,02	168,00
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	237	100/15	18,67	12,08	25,67	0,39	285,85
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				69,86	46,24	217,69	35,83	1569,53

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	55,44	49,38	212,94	48,64	1 521,97
2 день	61,84	74,00	189,93	59,64	1 673,79
3 день	50,40	46,58	191,07	34,35	1 395,23
4 день	51,75	47,16	221,31	83,41	1 564,09
5 день	59,18	51,16	216,15	33,17	1 564,04
6 день	54,26	52,08	211,29	54,54	1 533,26
7 день	59,36	49,33	199,74	66,38	1 481,73
8 день	61,05	50,69	227,40	88,89	1 618,94
9 день	59,63	46,53	205,27	55,40	1 480,91
10 день	62,81	57,08	232,38	46,38	1 697,79
11 день	51,03	43,72	211,03	63,02	1 452,08
12 день	60,92	71,24	194,58	46,39	1 665,43
13 день	49,57	47,47	201,02	54,82	1 432,94
14 день	57,83	51,98	217,17	59,39	1 572,26
15 день	59,99	47,87	218,14	96,57	1 548,44
16 день	72,48	63,35	221,44	51,64	1 749,86
17 день	64,30	53,30	231,71	42,73	1 663,60
18 день	54,51	54,77	222,46	53,55	1 605,82
19 день	56,25	43,60	222,01	41,95	1508,76
20 день	69,86	46,24	217,69	35,83	1 569,53
Средние показатели:	58,62	52,38	213,24	55,83	1 565,02

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