

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 3 – 7 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	20/5	1,55	3,08	9,40	0,00	72,24
	Каша ячневая вязкая с маслом	168	150/5	4,39	4,20	33,19	1,60	188,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Яблоко св.	399	140	0,56	0,56	13,72	11,10	65,80
Обед:	Помидор свежий порционно		40	0,24	-	1,52	4,40	5,60
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	150/5	1,04	2,80	7,28	9,06	58,57
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	60/60	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Макаронные изделия отварные	205	120	3,85	2,95	18,46	-	116,00
	Компот и смеси сухофруктов	639	150	0,45	-	23,55	0,82	93,00
	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:	Салат из свеклы с зеленым горошком	34	40	0,67	1,67	3,28	1,75	31,00
	Рыба, запечённая в молочном соусе	251	60	7,38	4,73	2,38	1,40	82,00
	Пюре картофельное	321	100	2,04	3,20	13,63	14,53	92,00
	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:				46,01	49,67	206,66	48,64	1389,51

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	20/4	1,55	3,08	9,40	0,07	74,24
	Омлет натуральный	215	60	5,73	11,04	1,10	0,14	127,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	140	0,56	0,42	14,42	7,00	64,4
Обед:	Огурец свежий порционно		40	0,28	0,04	0,76	1,75	4,4
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	82	150	1,61	1,70	10,29	7,58	62,85
	Суфле куриное	311	60	9,74	8,54	2,75	0,02	127,00
	Рагу овощное	342	120	1,92	3,65	10,90	21,50	81,50
	Компот из клюквы	376	150	0,11	-	20,76	0,30	80,26
	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	0,45	85,00
	Батон с медом	4	20/15	4,10	6,75	7,22	--	140,59
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	40	0,42	2,06	3,65	2,22	34,84
	Вареники с творожным фаршем	443	150/5	17,99	7,33	34,73	0,31	277,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
Итого за день:				56,82	52,20	178,40	59,64	1 417,48

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	3,40	3,96	27,83	1,60	161,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Черешня	368	14	1,54	0,28	19,46	11,10	88,20
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	40	0,39	2,45	1,23	2,28	43,00
	Свекольник со сметаной на к/б	32	150	5,17	4,51	9,98	8,58	121,44
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	291	120	8,91	6,59	20,43	2,86	177,00
	Компот из абрикос	631	150	0,45	-	26,55	5,46	126,00
	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
	Вафли	-	25	1,15	5,52	11,57	-	113,00
Ужин:	Салат «Полоньинский»	24	40	0,45	2,70	1,95	1,3	46,44
	Котлеты рыбные запеченные	255	60	8,02	2,82	5,99	0,29	81,00
	Чай с лимоном	392	150/7	0,04	0,01	10,68	0,02	43,43
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				44,42	39,22	199,84	34,35	1413,91

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	1,55	3,08	9,4	-	74,24
	Каша пшеничная молочная	168	15/5	4,27	4,86	29,32	0,91	178,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	0,98	89,00
2-й завтрак:	Виноград свежий	368	140	0,98	0,28	24,08	13,18	96,60
Обед:	Салат «Ереванский»	36	40	0,68	0,06	2,19	4,10	13,00
	Суп с рыбными консервами	87	150	5,16	5,04	9,60	7,29	100,35
	Бефстроганов из печени	261	60/60	16,11	10,64	3,66	3,09	175,28
	Каша рассыпчатая перловая	165	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Компот из свежих яблок	631	150	0,15	-	26,86	1,23	106,50
	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	1,20	85,00
	Рогалик с джемом	483	50	6,43	6,24	34,90	0,09	212,00
Ужин:	Салат из картофеля с зеленым горошком	25	40	0,79	2,10	3,91	12,98	38,00
	Капуста тушеная по « Харьковски»	-	100	3,60	7,09	23,14	0,27	125,00
	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:				45,65	50,55	238,21	83,41	1477,15

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	20/4/8	3,42	5,40	9,88	0,42	102,72
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	150/5	4,08	4,08	29,94	1,56	173,00
	Чай с сахаром	392	150	0,40	0,01	6,99	0,02	28,,00
2-й завтрак :	Абрикос свежий	368	140	1,96	0,56	12,74	3,54	67,20
Обед:	Редис с маслом с зеленью	29	40	0,47	1,04	1,32	0,03	25,80
	Суп картофельный с горохом луценым	81	150	3,29	3,16	9,79	3,18	80,85
	Котлета рубленая из говядины	282	60	9,32	7,07	9,64	0,09	139,00
	Рагу из овощей с маслом	342	120	1,92	3,65	10,90	5,21	81,50
	Компот из свежих груш	631	150	0,15	-	18,70	5,24	74,50
	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	6,0	2,05	75,00
	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	50,00
	Сырники из творога	230	120	16,46	14,57	17,00	0,53	266,00
	Молоко сгущенное	-	20	1,44	1,70	11,10	-	65,60
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
Итого за день:				45,17	48,59	207,58	33,17	1500,27

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	1,55	3,08	9,40	-	74,24
	Каша геркулесовая молочная	168	150/5	3,07	3,99	26,69	1,60	155,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,5	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Редис с маслом и зеленью	29	40	0,47	1,04	1,32	1,75	25,80
	Суп картофельный с клецками на к/б	85	150	1,26	2,02	7,28	0,85	52,35
	Котлеты рубленые из мяса оленины и птицы	-	60	9,21	4,07	4,3	0,55	91,04
	Макароны отварные с маслом	205	100/5	3,85	2,95	18,46	14,53	116,00
	Соус сметанный с томатом	357	15	0,29	0,88	1,2	0,03	13,84
	Кисель из вишни	378	150	0,11	0,03	20,61	0,92	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
	Вафли	460	25	1,15	5,52	11,57	-	113,00
Ужин:	Огурец консервированный порционно	-	40	0,37	0,04	1,46	6,26	7,52
	Рыба запеченная в омлете	249	60	9,81	3,15	1,75	0,11	75,00
	Рагу овощное	342	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с лимоном	393	150/7/3,5	0,14	0,10	9,62	11,36	39,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				42,49	45,67	198,70	54,54	1306,03

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 маслом с сыром	3	20/4/8	3,42	5,40	9,88	0,07	102,72
	Каша рисовая молочная	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Какао с молоком	397	150	2,34	2,72	12,96	0,98	89,00
2-й завтрак:	Абрикос свежий	368	140	1,96	0,56	12,74	11,10	67,20
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	40	0,39	2,45	1,23	3,80	29,00
	Суп кудрявый на к/б	30	150	1,43	3,75	10,18	5,53	85,00
	Голубцы ленивые	298	120/15	10,61	6,81	15,04	2,35	164,00
	Компот из свежих яблок	631	150	0,15	-	26,86	9,68	106,50
	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	0,45	85,00
	Плюшка сдобная	471	50	5,66	1,45	28,29	-	149,00
Ужин:	Салат «Сюрприз»	-	40	0,56	2,08	5,50	1,75	99,60
	Пудинг из творога запеченный	235	120	12,91	12,91	29,21	1,83	305,00
	Молоко сгущенное	-	25	1,80	2,13	13,88	-	89,00
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				46,54	49,54	218,36	66,38	1419,07

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	1,55	3,08	9,40	-	74,24
	Вермишель молочная	93	150	4,35	5,87	20,94	0,91	141,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Груша свежая	368	140	0,56	0,42	14,42	10,56	4,40
Обед:	Салат «Светофор»	-	40	0,51	2,03	2,23	5,25	30,28
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	150	1,04	2,80	7,28	9,06	58,57
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	60/60	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	100/5	6,00	4,05	26,97	-	168,00
	Кисель из вишни	378	150	0,11	0,03	20,61	0,30	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:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,00	1,20	75,00
	Пряник	470	30	1,59	1,62	20,85	-	103,20
Ужин:	Помидоры в собственном соку	-	40	0,30	0,10	1,42	24,48	9,37
	Шницель рыбный натуральный	258	60	8,98	2,68	5,84	0,34	83,00
	Картофельное пюре	321	100	2,04	3,20	13,63	0,20	92,00
	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:				42,15	46,09	211,18	88,89	1385,06

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	1,55	3,08	9,40	-	74,24
	Каша пшеничная молочная	168	150/5	4,27	4,86	29,32	1,56	178,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	1,19	70,00
2-й завтрак:	Киви	368	140	1,4	0,84	14,42	11,10	67,20
Обед:	Салат «Полоньский»	24	40	0,45	2,70	1,95	3,72	46,44
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	76	150/8	1,27	3,07	9,95	5,53	72,45
	Гуляши из отварного мяса	277	60/60	15,42	12,41	3,96	0,12	189,00
	Гороховое пюре	-	100	10,26	3,75	24,33	2,93	174,00
	Компот из свежих груш	631	150	,15	-	18,70	5,65	74,50
	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	85,00
	Ватрушка с творогом	458	50	6,59	3,91	20,84	-	144,00
Ужин:	Икра кабачковая	-	40	0,48	2,80	2,96	4,10	38,80
	Омлет натуральный	215	60	5,73	11,04	1,10	0,12	127,00
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				45,33	48,43	204,81	55,4	1432,53

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	20/4/8	3,42	5,40	9,88	-	102,72
	Каша гречневая молочная	168	150/5	4,67	4,86	25,38	1,56	166,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	0,98	89,00
2-й завтрак:	Банан	368	180	1,65	0,55	23,10	6,00	105,00
Обед:	Салат «Ереванский»	-	40	0,68	0,06	2,19	4,40	13,00
	Суп крестьянский на к/б	-	150	4,65	7,03	11,95	4,60	132,00
	Котлета рубленая из говядины	282	60	9,32	7,07	9,64	0,12	139,00
	Гороховое пюре	-	100	10,26	3,75	24,33	8,82	174,00
	Соус сметанный с томатом	357	15	0,29	0,88	1,20	4,03	13,84
	Компот из клюквы	378	150	0,11	-	20,76	1,37	80,26
	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 с творожным фаршем	458	50	6,59	3,91	20,84	0,02	144,00
Ужин:	Икра кабачковая	44	40	0,63	3,02	5,48	6,72	52,26
	Омлет натуральный	215	60	5,73	11,04	1,01	0,35	127,00
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	0,02	28,0
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	0,02	47,00
Итого за день:				49,93	53,20	206,63	46,38	1507,91

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	20/5/8	3,42	5,40	9,88	-	102,72
	Каша манная молочная	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	0,28	70,00
2-й завтрак:	Персики свежие	368	140	1,26	0,14	13,30	11,10	60,00
Обед:	Огурец свежий порционно	-	40	0,28	0,04	0,76	3,15	4,40
	Суп картофельный с фасолью	81	150	3,07	3,21	9,68	1,34	79,95
	Суфле куриное с рисом	311	60	9,74	8,54	2,75	0,58	127,00
	Капуста тушеная	132	100	1,98	3,71	9,49	1,98	79,00
	Кисель из брусники	378	150	0,09	0,08	20,26	4,35	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:	Напиток старик «Хотабыч»	-	150	4,81	5,17	18,36	0,45	141,00
	Вафли	-	40	1,38	6,62	13,88	-	136,00
Ужин:	Салат из свежей капусты	20	40	0,56	2,03	3,46	9,60	52,00
	Биточки рыбные	255	60	8,02	2,82	5,99	0,34	81,00
	Пюре картофельное	321	100	2,04	3,20	13,63	2,84	92,00
	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:				47,76	48,12	205,29	63,02	1500,82

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	20/4/8	3,42	5,40	9,88	-	102,72
	Вермишель молочная	93	150	4,35	5,87	20,94	0,91	141,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	1,19	70,00
2-й завтрак:	Черешня	368	140	1,54	0,28	19,46	11,10	88,20
Обед:	Салат из перца болгарского и огурцов	-	40	0,48	2,02	1,87	2,34	27,40
	Борщ с фасолью и картофелем на к/б	57	150/7	1,04	2,80	7,28	0,34	58,57
	Рулет с луком и яйцом	275	60	7,46	6,15	5,87	0,01	109,0
	Каша пшеничная рассыпчатая	165	100	4,41	2,95	27,13	0,01	152,00
	Компот из свежих яблок	631	150	0,15	-	26,86	4,82	106,50
	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	2,31	85,00
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат «Полонынский»	24	40	0,45	2,70	1,95	0,61	46,44
	Котлета рыбная любительская	256	60	8,25	2,69	6,68	0,23	84,00
	Картофель отварной	318	100	1,91	2,88	15,34	0,02	95,00
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				46,38	47,73	207,10	54,82	1422,93

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	1,55	3,08	9,40	-	74,24
	Каша ячневая молочная	168	150/5	4,39	4,20	33,19	1,60	188,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	0,98	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	368	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Огурец свежий порционно	-	40	0,28	0,04	0,76	0,55	4,40
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	75	150	1,24	3,05	8,86	8,65	67,95
	Перец фаршированный мясом и рисом	305	120/15	9,69	8,89	10,10	0,55	159,00
	Кисель из вишни	378	150	0,11	0,03	20,61	0,37	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:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	1,05	85,00
	Ватрушка с творогом	458	50	6,59	3,91	20,84	0,03	144,00
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	40	0,56	2,03	3,46	1,75	34,00
	Омлет с рисом	221	60	5,21	9,96	14,90	0,11	173,00
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				44,24	46,18	199,43	59,39	1388,59

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 с маслом	3	20/4/8	3,42	5,40	9,88	0,07	102,72
	Каша рисовая молочная	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	1,20	77,00
2-й завтрак:	Абрикос	368	140	1,96	0,56	12,74	11,10	67,20
Обед:	Помидоры свежие порционно	-	40	0,24	-	1,52	2,25	5,60
	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 персиков	631	150	0,45	-	18,70	0,95	73,00
	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	0,45	85,00
	Пряник	-	30	1,59	1,62	20,85	-	103,20
Ужин:	Салат из моркови с черносливом	37	40	0,59	0,09	7,44	2,50	34,00
	Сырники из творога	231	120	22,32	15,19	12,91	0,44	278,00
	Молоко сгущенное	-	20	1,44	1,70	11,10	-	65,60
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	-	28,00
Итого за день:				45,61	47,79	208,28	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 с сыром	1	20/5/8	3,42	5,40	9,88	-	102,72
	Каша геркулесовая молочная	168	150/5	5,39	6,38	32,02	0,21	207,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	0,28	89,00
2-й завтрак:	Черешня свежая	368	140	0,56	0,42	14,42	3,42	64,40
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	40	0,39	2,45	1,23	1,75	29,00
	Суп картофельный с клецками на к/б	85	150	1,26	2,02	7,28	2,34	52,35
	Шницель мясной рубленый	282	60	0,32	7,07	9,64	0,01	139,00
	Каша рассыпчатая перловая	165	100	3,12	2,84	22,15	-	127,0
	Соус сметанный с томатом	357	15	0,29	0,88	1,20	-	13,84
	Компот из абрикос	631	150	0,45	-	26,55	2,31	105,00
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Напиток старик «Хотабыч»	-	150	4,81	5,17	18,36	2,31	141,00
	Гренки сладкие	-	50	2,17	2,85	18,14	-	115,00
Ужин:	Салат из свеклы	33	40	0,57	2,44	3,34	2,34	31,00
	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметан.	259	60/15	7,72	2,95	8,28	0,39	90,00
	Пюре картофельное	321	100	2,04	3,20	13,63	0,34	92,00
	Чай с лимоном	393	150/6/3,5	0,14	0,10	9,62	1,42	39,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				41,60	47,77	213,38	51,64	1501,21

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 маслом	1	20/4	1,57	3,76	9,89	-	80,28
	Каша молочная пшеничная	168	150/5	4,27	4,86	29,32	1,56	178,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	1,19	70,00
2-й завтрак:	Черешня свежая	368	140	1,54	0,28	19,46	13,32	88,20
Обед:	Салат «Полоынский»	24	40	0,45	2,70	1,95	4,10	46,44
	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	76	150/5	1,27	3,07	9,95	9,48	72,45
	Запеканка из печени с рисом	482	60	9,15	8,58	8,23	8,72	153,00
	Капуста тушеная	132	100	1,98	3,71	9,49	3,44	79,00
	Компот из слив	631	150	0,45	-	20,85	9,30	105,2
	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	85,00
	Вафли	-	25	1,15	5,52	11,57	-	113,00
Ужин:	Из моркови с яблоками и черносливом	44	40	0,42	2,06	3,65	3,80	34,84
	Запеканка из творога	237	120	21,31	14,52	22,06	0,35	305,00
	Сгущенное молоко	-	20	1,44	1,70	11,10	0,10	65,60
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				46,18	50,53	205,74	42,73	1420,91

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	20/5/8	3,42	5,40	9,88	-	102,72
	Каша молочная пшеничная	168	150	4,08	4,08	29,94	0,91	173,00
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	0,28	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	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	2,22	29,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	67	150	0,91	2,88	2,85	14,77	40,95
	Тефтели мясные	286	60/60	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00
	Макароны отварные	205	100	3,85	2,95	18,46	1,26	116,00
	Компот из сухофруктов	378	150	0,45	-	23,55	1,37	93,00
	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	6,00	1,05	75,00
	Булочка творожная	483	50	6,54	3,03	24,79	0,00	153,00
Ужин:	Салат летний	24	40	0,45	2,70	1,95	1,92	46,44
	Омлет натуральный	215	60	5,73	11,04	1,10	0,19	127,00
	Чай с лимоном	393	150/7/3,5	0,14	0,10	9,62	11,19	39,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				49,93	52,41	211,92	53,55	1533,01

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	1,57	3,76	9,89	-	80,28
	Каша молочная «Дружба»	-	150	2,34	2,00	10,63	1,56	70
	Кофейный напиток с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,19	89,0
2-й завтрак:	Груша	368	150	0,60	0,45	15,45	10,10	69,00
Обед:	Салат «Ереванский»	-	40	0,68	0,06	2,19	1,75	13,00
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	81	150	3,07	3,21	9,68	5,35	79,95
	Плов с мясом	443	160	17,28	9,44	30,24	0,41	280,00
	Компот из с/фр	639	150	0,45	-	23,55	0,65	93,00
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Напиток старик «Хотабыч»	-	150	4,81	5,17	18,36	0,45	141,00
	Вафли	-	15	1,15	5,52	11,57	-	113,00
Ужин:	Салат из свеклы с зеленым горошком	34	40	0,67	1,67	3,28	0,35	31,00
	Макаронные отварные с овощами	511	150	4,00	4,40	21,20	0,15	143,00
	Чай с сахаром	39	150/7	0,14	0,10	9,62	0,02	39,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				46,69	45,18	205,39	41,95	1444,63

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	1,55	3,08	9,40	-	74,24
	Каши геркулесовая молочная	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:	Персик свежий	368	140	1,26	0,14	13,30	1,68	60,00
Обед:	Редис с маслом и зеленью	29	40	0,47	1,04	1,32	2,31	25,80
	Борщ с фасолью и картофелем на к/б	63	150	2,21	3,51	8,83	6,83	75,45
	Шницель мясной запеченный	282	60	9,32	7,07	9,64	7,26	139,00
	Картофель отварной	318	100	1,91	2,88	15,34	2,21	95,00
	Компот из персиков	631	150	0,45	-	18,70	3,30	73,00
	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	40	150	4,58	4,08	7,58	1,20	85,00
	Булочка с орехами	468	50	3,83	4,93	26,75	0,02	167,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	40	0,42	2,06	3,65	2,92	34,84
	Запеканка из творога	238	120	14,23	12,34	28,54	0,39	281,00
	Молоко сгущенное	-	20	1,44	1,70	11,10	-	65,60
	Чай с лимоном	393	150	0,14	0,10	9,62	0,02	39,00
Итого за день:				46,01	51,85	218,70	35,83	1512,48

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	46.01	49.67	206.66	48.64	1389.51
2 день	56.82	52.20	178.40	59.64	1417.48
3 день	44.42	39.22	199.84	34.35	1413.91
4 день	45.65	50.55	238.21	83.41	1477.15
5 день	45.17	48.59	207.58	33.17	1500.27
6 день	42.49	45.67	198.70	54.54	1306.08
7 день	46.54	49.54	218.36	66.38	1419.07
8 день	42.15	46,09	211,18	88,89	1385,06
9 день	45,33	48,43	204,81	55,40	1432,53
10 день	49,93	53,20	206,63	46,38	1507,91
11 день	47,76	48,12	205,29	63,02	1500,82
12 день	49,24	51,87	206,10	46,39	1615,92
13 день	46,38	47,73	207,10	54,82	1422,93
14 день	44,24	46,18	199,43	59,39	1388,59
15 день	45,61	47,79	208,28	56,57	1548,44
16 день	41,60	47,77	213,38	51,64	1501,21
17 день	46,18	50,53	205,74	42,73	1420,91
18 день	49,93	52,41	211,92	53,55	1533,01
19 день	46,69	45,18	205,39	41,95	1444,63
20 день	46,01	51,85	218,70	35,83	1512,48
Средние показатели:	46,41	48,64	207,59	53,83	1 456,90

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