



Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Образовательный комплекс № 26 имени Алексея Маланова» (МОУ СОШ «Образовательный комплекс имени Алексея Маланова»)

Директор Школы С.С. Кудрявцев 20.08.2016 г.

Утвержден ООУ Комбинат социального питания "КОМБИНАТ" Рук. комбината В.В. Малахов 20.08.2016 г. Подпись Н.А.У. 1117602010

Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет. СанПиН 2.3.2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"

Масса порции		Питательные вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		Сборник рецептов
						А, мг		В1, мг		В2, мг		Р, мг		К, мг		F, мг				
						г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
150		4,10	5,91	15,37	138,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	94,05	27,14	104,21	0,82	168,82	32,19	0,01	0,00	34	2010
150		2,23	1,75	9,48	87,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,00	86,07	10,87	69,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015
8		0,80	5,80	0,11	62,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	2015
10		2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	28,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	5,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
348		11,70	17,28	40,38	374,70	0,14	0,91	38,92	0,98	0,24	274,72	51,41	233,17	1,61	340,87	40,43	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:																				
100		0,00	0,00	10,18	44,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
100		0,00	0,00	10,18	44,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
150		4,60	4,69	9,49	102,57	0,05	0,70	5,00	0,00	0,24	17,95	9,46	42,40	0,79	41,27	36,70	0,00	0,05	111	2015
160		8,38	17,30	33,04	335,39	0,03	0,65	0,24	0,00	0,03	18,08	26,62	68,54	0,61	85,47	37,50	0,03	0,01	ТУ	2022
160		0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,58	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
520		16,26	22,35	81,32	611,04	0,13	1,65	5,24	0,00	0,28	66,42	47,07	148,63	3,50	187,64	76,88	0,03	0,05		
Итого за прием пищи:																				
150/20		12,17	12,73	4,82	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	188,99	1,85	232,55	62,28	0,03	0,02	210	2015
180		0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	96	2010
30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
20		2,95	8,55	27,80	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4038475	
400		17,45	22,15	53,45	502,74	0,13	1,17	11,45	1,85	0,35	130,95	32,55	214,46	2,75	282,51	63,36	0,03	0,02		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				
44,41																				

2 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг			
2 День																				
Завтрак																				
Каша манная молочная жарен	150	3,89	5,13	16,69	136,72	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	138,82	31,29	0,00	0,00	31	2010
Каша с молоком	150	2,58	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,97	0,49	143,20	6,75	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порционная)	8	0,80	5,80	0,11	62,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,76	0,70	46,85	1,26	0,00	0,00	17	
Итого за прием пищи:	343	9,81	13,93	45,78	368,17	0,12	0,81	12,02	0,08	0,20	181,31	41,34	168,13	1,42	327,87	39,30	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Компот из свежих плодов (яблока)	100	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	160	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и кури	160	5,85	4,32	17,42	142,81	0,08	3,02	5,01	0,04	0,27	22,14	16,26	64,11	1,01	216,11	44,18	0,00	0,06	108109	2015
Печень по-строгановски	60	7,36	5,36	4,90	110,53	0,08	6,16	9,16	0,01	0,59	14,24	8,56	121,03	2,69	147,97	16,18	0,08	0,02	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,08	24,87	150,51	0,14	0,00	6,12	0,04	0,06	14,15	79,16	117,81	2,78	165,98	33,44	0,01	0,00	171	2015
Напиток из молока	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,39	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	17	
Итого за прием пищи:	530	21,71	13,81	75,84	535,36	0,37	9,18	20,29	0,09	1,07	76,31	118,10	348,95	8,08	721,02	97,48	0,09	0,06		
Употребленный напиток																				
Рагу из овощей с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,06	28,76	67,09	1,48	572,97	84,00	0,01	0,00	143177	2015
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,98	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17	
Пирог Миник	60	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	60,00	2,13	0,00	0,00	4046117	
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	556,11	0,17	18,26	0,20	0,09	0,11	81,49	44,82	119,94	2,47	860,08	66,86	0,01	0,00		
Всего за день:		44,02	53,27	198,16	1 499,66	0,67	30,16	32,31	0,26	1,39	348,92	207,88	639,98	12,56	1 793,11	204,23	0,10	0,06		

3 день

3 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры			
	Масса порции		Белки, Жиры, Углево-ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Na, мг		
	г	г	г	г																
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	150	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,00	0,10	99,58	16,63	105,24	0,36	150,12	31,29	0,01	0,01	36	
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	59,46	0,29	123,98	7,16	0,00	0,00	378	
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	8,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	TY	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	25,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	
Итого за прием пищи:	348	11,35	16,55	40,92	368,85	0,12	0,91	38,02	0,00	0,23	290,25	40,90	241,20	1,35	322,17	39,53	0,01	0,01		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,35	4,80	5,00	88,50	0,65	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	5,00	88,50	0,65	1,05	30,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной	150	1,45	3,48	8,86	74,91	0,05	3,96	6,11	0,00	0,26	30,05	15,77	35,69	0,96	275,17	36,56	0,00	0,05	83	
Супчик из рыбы	60	12,52	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	90,23	0,00	0,00	288	
Картофельное пюре	110	2,54	3,72	14,91	108,62	0,09	6,79	10,21	0,07	0,09	42,89	20,82	67,20	0,81	516,62	44,34	0,00	0,00	128	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TY	
Итого за прием пищи:	530	19,01	14,91	56,38	455,33	0,26	11,01	28,05	0,31	0,46	139,68	72,68	271,08	3,56	1 121,59	180,91	0,00	0,05		
Успокоительный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,50	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,59	34,45	284,72	1,47	272,32	11,89	0,04	0,03	222	
Чай с медом и сахаром	180	0,09	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,65	0,00	0,00	0,00	96	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	TY	
Итого за прием пищи:	380	25,17	14,98	48,22	456,05	0,14	0,54	7,55	0,70	0,36	232,05	47,68	313,19	2,37	322,28	12,77	0,04	0,03		
Всего за день:		59,88	51,24	151,52	1 368,73	0,97	13,61	103,62	1,09	1,31	831,98	182,26	967,97	7,43	1 766,04	233,11	0,05	0,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		4 день																				Сборник рецептов		
		Масса порции		Пищевые вещества Белка, Жиры, Углево- да, г		Энергетическая ценность ккал		Витамины					Минеральные вещества											
								Завтрак					Обед											
								В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Каша пшеница молочная жидкая	150	4,49	5,02	19,07	153,46	0,08	0,42	12,04	0,03	0,10	93,71	24,72	100,83	0,62	160,61	32,17	0,01	0,00	32	2010				
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	18,67	117,00	0,04	0,59	0,02	0,06	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	0,00	88	2010				
Масло сливочное (порция)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015				
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,98	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	338	10,91	14,02	53,27	402,02	0,17	1,00	12,03	0,03	0,24	220,28	51,83	216,86	1,50	378,29	43,88	0,01	0,00						
2 Запеканка																								
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00						
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00						
Обед																								
Щи из свеклы капуста с картофелем со сметаной	150	1,40	3,45	5,95	62,71	0,05	7,38	6,17	0,00	0,26	35,88	13,55	30,51	0,83	195,82	39,26	0,00	0,05	88	2015				
Уши из птицы	60	11,58	2,81	3,17	88,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,86	145,71	16,83	0,05	0,01	ТТК					
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	26,40	142,94	0,05	0,00	0,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015				
Напиток из плодовых сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,98	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2016				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	530	19,39	8,70	74,21	463,86	0,17	8,87	12,35	0,04	0,35	101,75	45,61	175,96	4,51	429,28	101,33	0,06	0,07						
Ужин																								
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	250,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4044333					
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,67	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,98	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	370	8,62	15,49	49,22	383,42	0,20	9,88	0,26	0,00	0,44	43,98	43,26	101,76	2,52	723,76	71,59	0,01	0,07						
Всего за день:		39,44	35,53	189,46	1 316,46	0,58	32,78	24,65	0,12	1,06	386,84	151,11	508,89	11,39	1 895,00	219,00	0,09	0,14						

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В8, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sn, мг					
5 день																						
Завтрак																						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,98	5,18	16,78	138,11	0,05	0,42	12,01	0,08	0,11	94,11	17,86	95,30	0,68	153,85	39,29	0,00	0,01	35		2010	
Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96		2010	
Масло сливочное (порошковое)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		2015	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	18,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		2015	
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,00	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	58,00	8,00	0,02	0,01	209		2015	
Итого за прием пищи:	378	11,87	15,90	43,85	377,86	0,13	0,43	12,09	0,95	0,26	127,51	34,26	184,46	2,31	257,42	48,37	0,02	0,02				
2 Запеканка																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,00	0,00	0,00	4038883		2004	
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,35	2,30	11,56	82,28	0,08	5,87	0,14	0,00	0,27	17,15	17,97	42,02	0,37	406,25	35,86	0,00	0,05	97		2015	
Голубцы мясные	160	7,60	16,17	16,07	258,00	0,03	12,00	0,16	0,00	0,05	40,13	20,53	49,03	0,32	165,58	66,80	0,01	0,00	306		2008	
Напиток из молока	160	0,41	0,09	19,03	78,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388		2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	520	13,34	18,92	57,07	471,80	0,18	17,87	0,30	0,00	0,35	83,06	52,62	139,05	3,58	782,79	104,34	0,01	0,05				
Употребленный напиток																						
Суп молочный с макаронными изделиями с мясным стев.	150/5	4,63	5,99	14,96	143,20	0,05	0,62	12,02	0,08	0,14	128,20	15,51	97,61	0,35	190,88	46,98	0,00	0,00	120		2015	
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТУК		2015	
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	256,48	0,08	0,00	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,99	53,15	0,53	78,74	40,32	0,01	0,02	424		2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ			
Итого за прием пищи:	425	12,40	13,26	85,95	524,05	0,16	0,62	12,04	0,18	0,20	158,61	32,71	171,83	1,39	296,32	88,02	0,01	0,02				
Всего за день:		37,73	48,19	198,79	1423,73	0,48	20,84	24,43	1,14	0,82	378,89	122,80	497,31	7,87	1400,67	241,33	0,04	0,09				

6 день

Прямые пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
6 день																					
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жирная	150	4,10	5,91	15,37	139,57	0,07	0,42	12,01	0,08	0,11	94,05	27,14	104,21	0,52	168,82	32,19	0,01	0,00	34	2010	
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,37	69,46	0,29	123,95	7,16	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порция)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,02	0,00	6,69	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	338	9,38	14,33	40,38	338,30	0,14	0,84	12,02	0,08	0,21	189,72	47,91	189,17	1,51	332,07	40,43	0,01	0,00			
2 завтрак																					
Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,18	44,35	0,02	2,00	0,00	0,00	0,10	7,03	4,02	7,03	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом пущеным)	150	3,39	2,32	11,02	78,85	0,11	2,72	0,13	0,00	0,25	23,35	18,88	44,55	1,32	266,42	38,46	0,00	0,05	102	2015	
Гуляш мясной	60	6,06	16,43	2,71	201,58	0,00	0,63	0,01	0,00	0,00	6,52	2,85	7,84	0,14	31,98	19,65	0,00	0,00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4,13	2,08	25,40	142,94	0,05	0,00	6,00	0,04	0,01	19,65	7,62	30,64	0,72	47,15	44,56	0,01	0,01	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,85	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,02	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349	2016	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	62,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	16,08	21,26	68,00	550,74	0,21	3,35	6,14	0,04	0,28	62,34	36,47	109,13	3,38	387,11	104,35	0,01	0,05			
Успокоительный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,59	0,09	0,52	7,55	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015	
Чай с изюмом с добавлением сахара	180	0,08	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,76	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	380	25,17	14,98	48,22	456,05	0,14	0,54	7,55	0,70	0,36	232,05	47,68	313,19	2,37	322,28	12,77	0,04	0,03			
Всего за день:		50,63	50,87	166,78	1 389,44	0,51	6,73	25,71	0,83	0,95	488,14	138,08	618,52	6,67	1 041,46	167,55	0,06	0,09			

7 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность кДж, г	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,98	5,16	16,78	138,11	0,06	0,42	12,01	0,08	0,11	84,11	17,86	95,30	0,68	153,85	33,29	0,00	0,01	35
Какао с молоком	150	2,58	1,98	10,99	76,79	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	82,86	17,64	66,37	0,49	143,20	8,78	0,00	0,00	100
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,60	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,56	29,76	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	77
Итого за прием пищи:	343	9,99	13,98	46,87	359,56	0,14	0,81	12,02	0,08	0,21	184,67	47,06	192,02	1,87	342,90	47,30	0,00	0,01	
2 завтрак																			
Компот из соевых плодов (реблики)	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	2004
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	50,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, с маринованной капустой	150	1,69	3,57	10,64	83,86	0,06	4,15	6,14	0,00	0,26	26,01	16,08	44,41	0,66	302,14	35,53	0,00	0,05	96
Гуляш из говядины	60	11,58	2,81	3,17	86,12	0,02	1,19	0,18	0,00	0,06	15,84	12,35	77,02	0,66	145,71	16,83	0,05	0,01	77К
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,50	3,08	24,87	150,51	0,14	0,00	6,12	0,04	0,08	14,16	79,16	117,81	2,76	165,98	33,44	0,01	0,00	171
Напиток из клюквы	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,30	9,42	20,90	0,49	150,16	0,00	0,00	0,00	388
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,92	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,08	0,00	0,00	77
Итого за прием пищи:	530	21,16	9,91	67,73	464,00	0,29	5,34	12,44	0,04	0,43	81,78	121,71	286,24	6,21	804,79	86,48	0,06	0,06	
Уютный полдник																			
Чай из соевых плодов с мясом	160	8,02	17,13	16,41	269,77	0,10	18,22	0,19	0,00	0,08	48,06	25,76	67,09	1,48	572,97	64,00	0,01	0,00	14377К
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,68	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	77
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	175,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	15,15	6,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117
Итого за прием пищи:	410	12,38	25,41	64,61	558,11	0,17	18,26	0,20	0,09	0,11	81,40	44,82	116,34	2,47	660,08	66,85	0,01	0,00	
Всего за день:		43,65	49,42	190,13	1 418,69	0,61	26,35	24,69	0,21	0,76	357,66	216,90	680,17	11,14	1 891,91	201,23	0,07	0,07	

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
Завтрак																					
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,58	1,99	20,47	118,66	0,04	0,42	0,01	0,00	0,09	91,03	18,37	85,19	0,26	138,23	39,56	0,01	0,00	4035977		2010
Чай с молоком	150	2,23	1,75	9,48	67,17	0,02	0,42	0,01	0,00	0,08	86,07	10,87	53,46	0,29	123,55	7,16	0,00	0,00	378		2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	6,80	0,11	82,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,42	79,69	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		2015
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,60	60,00	0,10	8,40	0,00	0,00	0,00	15		2015
Итого за прием пищи:	348	11,18	13,36	48,48	353,79	0,11	0,91	26,02	0,00	0,22	271,70	43,24	220,15	1,25	310,28	47,90	0,01	0,00			
2 Завтрак																					
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	150	4,22	4,62	7,93	94,34	0,04	5,01	5,04	0,00	0,27	36,40	17,74	54,34	1,16	202,71	35,38	0,00	0,05	82		2015
Суфле из рыбы	60	12,82	7,28	4,74	144,43	0,07	0,26	11,73	0,24	0,09	53,82	28,77	142,09	0,59	288,24	98,23	0,00	0,00	268		2011
Картофельное пюре	110	2,64	3,72	14,91	108,62	0,09	6,79	10,21	0,07	0,09	42,99	20,92	67,20	0,81	516,82	44,34	0,00	0,00	128		2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,30	0,00	28,77	117,88	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	24,90	6,29	11,59	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348		2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,89	1,48	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	21,86	15,98	66,37	617,47	0,25	12,36	26,98	0,31	0,47	157,67	79,32	301,32	4,66	1 048,37	179,63	0,00	0,05			
Ужиный подают																					
Омлет натуральный с зеленым горошком	180/20	12,17	12,73	4,92	202,69	0,08	1,15	11,45	1,85	0,33	114,59	19,32	185,99	1,95	232,55	62,28	0,03	0,02	210		2015
Чай с лимоном	180	0,68	0,00	5,41	21,95	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,78	3,33	2,97	0,30	10,66	0,00	0,00	0,00	96		2010
Хлеб с изюмом	30	2,25	0,87	18,42	79,69	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Хлеб пшеничный	20	2,95	8,55	27,80	198,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4033475		
Печенье	400	17,45	22,16	53,46	502,74	0,13	1,17	11,45	1,85	0,35	130,95	32,65	214,46	2,75	282,61	63,36	0,03	0,02			
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		90,71	82,91	178,05	1 435,17	0,53	27,46	64,46	2,16	1,07	581,15	165,52	790,24	11,52	2 802,92	283,39	0,05	0,07			

9 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
		г	г	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
		Завтрак																		
Каша манная молочная жидкая	150	3,80	5,13	16,69	0,04	0,42	12,01	0,08	0,10	90,75	12,15	71,41	0,23	136,82	31,29	0,00	31	2010		
Кофейный напиток на молоке	150	3,37	2,53	10,67	0,04	0,58	0,02	0,00	0,12	119,97	17,21	90,53	0,28	178,38	10,13	0,00	98	2010		
Масло сливочное (порциями)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,08	0,00	17	2016	
Итого за прием пищи:	338	10,22	14,33	50,89	302,28	0,13	1,00	12,03	0,08	0,34	217,32	39,26	187,44	1,11	356,60	42,50	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,38	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,35	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	0,38	180,00	21,00	142,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	150	3,94	4,32	12,07	106,38	0,09	5,84	0,18	0,44	0,27	27,84	20,03	72,88	1,31	434,31	49,86	0,01	97	2015	
Бефстроганов из мяса	60	6,12	16,81	2,29	205,31	0,00	0,41	5,52	0,01	0,91	8,26	2,15	8,72	0,10	28,39	0,90	0,00	171	2015	
Рис отварной	110	2,73	3,07	28,54	155,97	0,02	0,00	10,08	0,06	0,02	18,08	19,80	54,14	0,41	39,98	63,54	0,02	0,01	171	2015
Напиток из лимона	180	0,41	0,09	19,03	79,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	20,38	8,42	20,90	0,48	150,16	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,68	0,00	17	2015	
Итого за прием пищи:	530	15,18	24,65	71,95	599,17	0,18	6,25	15,78	0,51	0,33	80,76	56,10	182,74	3,51	683,65	120,98	0,03	0,06		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/20	22,84	14,11	27,39	355,58	0,09	0,52	7,05	0,70	0,34	215,69	34,45	284,72	1,47	272,32	11,69	0,04	0,03	222	2015
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,08	0,00	0,00	17	2010
Итого за прием пищи:	390	25,17	14,98	56,40	488,76	0,14	0,54	7,05	0,70	0,36	232,17	47,68	313,19	2,37	322,53	12,77	0,04	0,03	0,03	
Итого за день:																				

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мкг				
Завтрак																					
Каша ячменная молочная жидкая	150	3,75	5,18	15,91	133,72	0,05	0,42	12,01	0,08	0,10	89,58	16,63	106,24	0,35	150,12	31,28	0,01	0,01	35		2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,00	11,29	45,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,10	2,65	2,22	0,23	8,27	0,00	0,00	0,00	96		2010
Масло сливочное (порция)	8	0,80	5,80	0,11	52,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		2015
Хлеб пшеничный	35	2,53	1,02	17,89	81,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	19		2015
Яйца варенные	40	4,78	4,05	0,26	62,80	0,02	0,00	0,08	0,08	0,13	16,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209		2015
Итого за прием пищи:	383	12,02	16,05	45,95	386,57	0,13	0,43	12,09	0,96	0,25	134,08	34,67	199,65	2,09	280,24	40,55	0,03	0,02			
2 завтрак																					
Компот из соевых плодов (блюда)	150	0,12	0,12	11,92	56,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00	4038923		2004
Итого за прием пищи:	150	0,12	0,12	11,92	56,02	0,01	1,92	0,00	0,00	0,01	9,71	3,32	2,97	0,59	84,14	0,60	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с шампиньонами и курицей	150	9,08	6,15	36,45	241,88	0,18	3,13	4,97	0,00	0,06	28,04	47,57	145,01	1,87	303,51	48,15	0,01	0,00	102		2015
Жаркое по-домашнему с мясом	160	6,29	14,62	20,21	256,16	0,15	9,88	0,26	0,00	0,42	27,50	30,03	73,29	1,62	679,55	70,61	0,01	0,07	4644253		2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,52	0,07	17,88	75,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,92	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	349		2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	19		2015
Итого за прием пищи:	520	17,87	21,20	84,53	615,12	0,38	13,01	5,23	0,00	0,50	68,36	84,92	244,40	4,69	1 024,62	120,44	0,02	0,07			
Употребленный полдник																					
Каша молочная гречневая в молоке	150/5	6,55	6,57	26,15	198,98	0,13	0,41	21,54	0,08	0,15	92,92	71,61	151,47	2,27	248,23	38,30	0,01	0,00	40		2010
Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,99	71,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,24	1,71	4,07	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	111		2015
Булочки Домашняя с сахаром	70	6,27	6,88	42,72	266,48	0,08	0,00	0,00	0,02	0,10	14,77	8,89	53,16	0,53	78,74	40,32	0,01	0,02	424		2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	19		2015
Итого за прием пищи:	425	14,33	13,83	97,14	579,83	0,24	0,41	21,56	0,18	0,21	122,33	86,81	225,69	3,30	353,67	79,34	0,02	0,02			
Всего за день:		44,34	51,20	239,14	1 635,54	0,76	15,77	38,88	1,14	0,97	334,48	211,72	672,71	10,67	1 722,67	240,93	0,07	0,11			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет и-сеская ценност ь, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Итого за весь период	469,73	615,97	1 928,45	14 576,96	5,61	186,19	458,89	10,16	10,40	4 890,29	1 689,14	6 683,93	96,25	16 681,47	2 146,69	0,07	0,91			
Среднее значение за период	46,97	61,60	192,85	1 457,70	0,56	18,62	45,90	1,02	1,04	489,03	168,91	668,39	9,63	1 668,15	214,67	0,07	0,09			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,89	31,86	55,25																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 завтрак	Обед	Ужин/вечерний полдник
1-3 лет	381	130	527	398

Нормативная документация:

2.32.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Заболов, В.А. Цыганенко, М.И. Персигиний. – К.: А.С.К., 2005. с. 86

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровки Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ДИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация летнего питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коя –М.: АРКТИ –МИПКРО,

Н.В. Злобина, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб.: Речь, 2008 – 800с