

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГАММА"
О. Б. Поспелов

"28" декабря 2022г.

"СОГЛАСОВЫВАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад №

Мельницкая И.О. МДОУ

3.0 "декабря" 2022г.



"Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях"

Неделя первая день первый

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая "Дружба" | 170 | 5,2 | 3,4 | 28,4 | 164 | 0,4 | 38 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 3 | 3,2 | 14,4 | 99 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,7 | 3 | 0,2 | 39 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 406 | 13,8 | 17,3 | 60 | 450 | 0,9 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок | 180 | 1 | 0 | 19,1 | 79 | 0 | 707 | 2004 |
| Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 180 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 4,8 | 3,8 | 47,9 | 259 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,2 | 1 | 7 | 0 | | |
| Суп картофельный с горохом луценым и с курой | 180 | 4,5 | 4 | 16,1 | 120 | 0 | 139 | 2004 |
| Гуляш из птицы | 70 | 13,3 | 13 | 3,2 | 200 | 0,3 | 438 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,3 | 3,8 | 33,6 | 190 | 0 | 516 | 2004 |
| Напиток из компотной смеси | 180 | 0,1 | 0 | 26,9 | 69 | 0,7 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 650 | 26,7 | 21,6 | 95,9 | 666 | 1 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 140 | 10,8 | 13,3 | 3,2 | 197 | 0,4 | 210 | 2015 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Ватрушка с джемом | 50 | 4 | 2,1 | 36,3 | 184 | 0,3 | 741 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 14,9 | 15,4 | 44,7 | 402 | 0,7 | | |
| Всего за день: | 1646 | 60,2 | 58,1 | 248,5 | 1777 | 2,6 | | |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО " ГАММА "

О. Б. Поспелов

"28" декабря 2022г.

"СОГЛАСОВЫВАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № _____

" _____ " _____ 2022г.

"Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая день первый

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Капа молочная жидкая "Дружба" | 170 | 5,2 | 3,4 | 28,4 | 164 | 0,4 | 38 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 3 | 3,2 | 14,4 | 99 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,7 | 3 | 0,2 | 39 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 406 | 13,8 | 17,3 | 60 | 450 | 0,9 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок | 180 | 1 | 0 | 19,1 | 79 | 0 | 707 | 2004 |
| Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 180 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 4,8 | 3,8 | 47,9 | 259 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,2 | 1 | 7 | 0 | | |
| Суп картофельный с горохом лущеным и с курой | 180 | 4,5 | 4 | 16,1 | 120 | 0 | 139 | 2004 |
| Гуляш из птицы | 70 | 13,3 | 13 | 3,2 | 200 | 0,3 | 438 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,3 | 3,8 | 33,6 | 190 | 0 | 516 | 2004 |
| Напиток из компотной смеси | 180 | 0,1 | 0 | 26,9 | 69 | 0,7 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 650 | 26,7 | 21,6 | 95,9 | 666 | 1 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 140 | 10,8 | 13,3 | 3,2 | 197 | 0,4 | 210 | 2015 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Ватрушка с джемом | 50 | 4 | 2,1 | 36,3 | 184 | 0,3 | 741 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 14,9 | 15,4 | 44,7 | 402 | 0,7 | | |
| Всего за день: | 1646 | 60,2 | 58,1 | 248,5 | 1777 | 2,6 | | |

2 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 180 | 5 | 4,2 | 19,3 | 134 | 0,5 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 3,2 | 25,9 | 137 | 0 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 10,2 | 15,1 | 62,2 | 419 | 0,5 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Свекла тушенная в сметанном соусе | 60 | 1,1 | 2,9 | 5,8 | 54,6 | 0 | 537 | 2004 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и постной свининой | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 89 | 8,2 | 124 | 2004 |
| Суфле рыбное | 70 | 12 | 7,7 | 0,8 | 134 | 0,4 | 400 | 2004 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 4,3 | 18,6 | 124 | 9 | 520 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0 | 28,3 | 112 | 0,7 | 639 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 660 | 24,6 | 19,9 | 75,6 | 593,6 | 18,3 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным | 140 | 16,6 | 14,4 | 30,7 | 322 | 1,1 | 238 | 2011 |
| Яблоко | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 | 18 | | |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0 | 0 | 29,7 | 124 | 0 | 640 | 2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 540 | 20,5 | 15,5 | 97,3 | 625 | 19,1 | | |
| Всего за день: | 1785 | 60,3 | 56,3 | 254,9 | 1788,6 | 37,9 | | |

3 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 170 | 4,8 | 3,6 | 27,5 | 162 | 0,5 | 33 | 2010 |
| Какао на молоке | 180 | 3,6 | 3,4 | 26,3 | 136 | 0,5 | 100 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,7 | 3 | 0,2 | 39 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 406 | 14 | 17,7 | 71 | 485 | 1 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 10,4 | 7,6 | 20,2 | 195 | 6 | 35 | 2002 |
| Биточек из индейки | 80 | 6,2 | 8,8 | 8 | 137 | 0,6 | 461;601 | 2004 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,3 | 6 | 13,9 | 122 | 22,1 | 534 | 2004 |
| Напиток из компотной смеси | 180 | 0,1 | 0 | 26,9 | 69 | 0,7 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 610 | 23,1 | 23 | 84,1 | 603 | 29,4 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему с говядиной | 120 | 4,7 | 10,9 | 15,2 | 187 | 0,2 | ТТК | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Манник | 40 | 2,5 | 1 | 18,4 | 87 | 0 | 274 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 7,3 | 11,9 | 38,8 | 295 | 0,2 | | |
| Всего за день: | 1536 | 49,8 | 58,4 | 202,4 | 1491 | 31,7 | | |

4 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 4,4 | 3,3 | 21,8 | 123 | 0,4 | 32 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 3 | 3,2 | 14,4 | 99 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Яйцо вареное С1 | 50 | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 16,7 | 20 | 53,6 | 449 | 0,9 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками и курой | 180 | 10,4 | 7,6 | 20,2 | 195 | 6 | 35 | 2002 |
| Печень по-строгановски | 70 | 9,6 | 7,2 | 5,4 | 125 | 7,1 | 431 | 2004 |
| Греча рассыпчатая | 130 | 7,5 | 5,2 | 36,9 | 242 | 0 | 508 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0 | 28,3 | 112 | 0,7 | 639 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 600 | 31,2 | 20,6 | 105,9 | 754 | 13,8 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с молочным сладким соусом | 140 | 19,5 | 8,8 | 28,7 | 278 | 0,5 | 222;596 | 2015;2004 |
| Яблоко | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 | 18 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 540 | 23,5 | 9,9 | 70,8 | 478 | 18,5 | | |
| Всего за день: | 1745 | 76,4 | 56,3 | 250,1 | 1832 | 33,2 | | |

5 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая жидкая | 150 | 4,1 | 3,1 | 15 | 113 | 0,5 | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 3,2 | 25,9 | 137 | 0 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 180 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,1 | 17,8 | 86,7 | 578 | 0,5 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Свежие овощи (огурцы и помидоры) | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9,5 | 8,8 | | |
| Суп картофельный с яйцом | 180 | 9,8 | 8,8 | 10,9 | 163 | 6,7 | 133 | 2004 |
| Голубцы ленивые из говядины и свинины с соусом | 140 | 12,6 | 17,9 | 20,2 | 164 | 9,9 | 486 | 2004 |
| Компот из свежемороженых ягод | 180 | 0,4 | 0 | 29,7 | 124 | 23,4 | 634 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 590 | 26,4 | 27,4 | 77,5 | 540,5 | 48,8 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Сырники с молоком сгущенным | 140 | 21,1 | 14,1 | 34,2 | 356 | 0,5 | 358 | 2004 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 360 | 24,4 | 14,5 | 58,7 | 471 | 0,5 | | |
| Всего за день: | 1545 | 69,3 | 65,5 | 231,4 | 1697,5 | 50,9 | | |

Неделя вторая 1 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 5,2 | 3,6 | 22,5 | 142 | 0,5 | 35 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 3 | 3,2 | 14,4 | 99 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 11,1 | 14,5 | 53,9 | 389 | 1 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Сок | 180 | 1 | 0 | 19,1 | 79 | 0 | 707 | 2004 |
| Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 180 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 4,8 | 3,8 | 47,9 | 259 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,2 | 1 | 7 | 0 | | |
| Бульон куриный с пшеничными гренками и курицей | 180 | 9,1 | 5,2 | 10,2 | 126 | 0,1 | 107;117 | 2004;2011 |
| Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом | 140 | 14,6 | 8 | 17,4 | 203 | 7,1 | 294;600 | 2005;2004 |
| Напиток из компотной смеси | 180 | 0,1 | 0 | 26,9 | 69 | 0,7 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 590 | 27,3 | 14 | 70,6 | 485 | 7,9 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 140 | 6,4 | 8,5 | 3,2 | 114 | 2,2 | 219 | 2004 |
| Яблоко | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 | 18 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Булочка "Розовая" | 50 | 4,1 | 1,4 | 27,4 | 141 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 550 | 11,3 | 10,6 | 53,4 | 361 | 20,2 | | |
| Всего за день: | 1765 | 54,5 | 42,9 | 225,8 | 1494 | 29,1 | | |

2 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 170 | 4,8 | 3,6 | 27,5 | 162 | 0,5 | 33 | 2010 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 3,2 | 25,9 | 137 | 0 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,7 | 3 | 0,2 | 39 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 406 | 12,7 | 17,5 | 70,6 | 486 | 0,5 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Свекла тушенная в сметанном соусе | 60 | 1,1 | 2,9 | 5,8 | 54,6 | 0 | 537 | 2004 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной и курой | 180 | 4,5 | 5,2 | 17,4 | 117 | 4,7 | 132 | 2004 |
| Гуляш из свинины | 70 | 10,8 | 11,4 | 3,1 | 158 | 1,1 | 317 | 2004 |
| Греча рассыпчатая | 130 | 7,5 | 5,2 | 36,9 | 242 | 0 | 508 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0 | 28,3 | 112 | 0,7 | 639 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 660 | 27,6 | 25,3 | 106,6 | 763,6 | 6,5 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные с томатным соусом | 80 | 8,6 | 6,7 | 9,4 | 137 | 0,2 | 394/593 | 2004 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 4,3 | 18,6 | 124 | 9 | 520 | 2004 |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0 | 0 | 29,7 | 124 | 0 | 640 | 2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 430 | 14,6 | 11,4 | 77 | 479 | 9,2 | | |
| Всего за день: | 1676 | 59,9 | 60 | 274 | 1879,6 | 16,2 | | |

3 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 5,9 | 4,3 | 29 | 164 | 0,5 | 32 | 2010 |
| Какао на молоке | 180 | 3,6 | 3,4 | 26,3 | 136 | 0,5 | 100 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 12,4 | 15,4 | 72,3 | 448 | 1 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 180 | 3 | 2 | 13,1 | 83 | 6,3 | 133 | 2004 |
| Плов с курой | 140 | 12,6 | 6 | 25,3 | 205 | 1,5 | 492 | 2004 |
| Напиток из компотной смеси | 180 | 0,1 | 0 | 26,9 | 69 | 0,7 | 632 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 540 | 18,8 | 8,6 | 80,4 | 437 | 8,5 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным | 140 | 16,6 | 14,4 | 30,7 | 322 | 1,1 | 238 | 2011 |
| Яблоко | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 | 18 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 540 | 20,6 | 15,5 | 72,8 | 522 | 19,1 | | |
| Всего за день: | 1665 | 57,2 | 45,3 | 234 | 1515 | 29,7 | | |

4 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 170 | 4,7 | 4 | 18,2 | 127 | 0,4 | 34 | 2010 |
| Чай с сахаром, молоком | 180 | 3 | 3,2 | 14,4 | 99 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,7 | 3 | 0,2 | 39 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 406 | 13,3 | 17,9 | 49,8 | 413 | 0,9 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5 | 5,8 | 19,8 | 151 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и курой | 180 | 5 | 5,1 | 12,6 | 119 | 5,4 | 110 | 2004 |
| Фрикадельки из индейки с соусом | 70 | 5 | 5,7 | 4,3 | 89 | 0,5 | 280 | 2015 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,3 | 6 | 13,9 | 122 | 22,1 | 534 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0 | 28,3 | 112 | 0,7 | 639 | 2004 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17 | 17,4 | 74,2 | 522 | 28,7 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины | 70 | 10,8 | 11,4 | 3,1 | 158 | 1,1 | 317 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,3 | 3,8 | 33,6 | 190 | 0 | 516 | 2004 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Булочка российская | 50 | 4,4 | 6,4 | 34,8 | 216 | 0 | 767 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 20,6 | 21,6 | 76,7 | 585 | 1,1 | | |
| Всего за день: | 1616 | 55,9 | 62,7 | 220,5 | 1671 | 30,7 | | |

5 день

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | С, мг | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 150 | 3,8 | 2,8 | 17,4 | 110 | 0,4 | 31 | 2010 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,3 | 3,2 | 25,9 | 137 | 0 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 82 | 0 | | ТУ |
| Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 0 | | |
| Яйцо вареное С1 | 50 | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 0 | | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 15,4 | 19,5 | 60,7 | 474 | 0,4 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,5 | 108 | 1,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Помидоры свежие | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,5 | | |
| Суп из овощей со сметаной и курой | 180 | 6 | 5,8 | 7,6 | 109 | 6,9 | 99 | 2015 |
| Котлета рыбная | 70 | 12,1 | 5,4 | 10,7 | 143 | 0,3 | 234 | 2015 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 4,3 | 18,6 | 124 | 9 | 520 | 2004 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90 | 99 | ТТК | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 650 | 25 | 16,4 | 75,3 | 558 | 127,7 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| Запеканка творожная с яблоками | 120 | 10,4 | 9,3 | 15,8 | 188 | 2,9 | ТТК | |
| Соус сметанный сладкий | 20 | 0,5 | 2,1 | 1 | 25 | 0,1 | 600 | 2004 |
| Яблоко | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 | 18 | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21 | 0 | 96 | 2010 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0 | | ТУ |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,9 | 12,5 | 58,9 | 413 | 21 | | |
| Всего за день: | 1795 | 60,7 | 54,2 | 203,4 | 1553 | 150,2 | | |

ООО "ГАММА"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Итого за весь период | 604,2 | 559,7 | 2345 | 16698,7 | 412,2 |
| Среднее значение за период | 60,42 | 55,97 | 234,5 | 1669,87 | 41,22 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14 | 30 | 56 | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| | | | | |
|-------|------|------|------|------|
| З - 7 | 4104 | 1880 | 6150 | 4640 |
|-------|------|------|------|------|

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского питания"
(СанПиН 2.3.2.1940-05)

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В. Т.

3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

5.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)

7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО

(методические рекомендации) часть 2 2017г

8. Сборник технических нормативов
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания,
"Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н. А.

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания,
"Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В. Т. Лапшиной