

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 30



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания детей с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в осенне-зимний период

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад №

Сборник технических нормативов- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

.Москва,2011 год. Руководители разработки сборника: Тутельян В.А, Могильный М.П.

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях
Удмуртской Республики. Составители: Давтян К.А., Повышева Г.А., Егорова С.А., Чубукова Я.Ю., Гарина Л.В.

Составитель:

технолог по питанию Макрушина ИВ

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,73	1,88	25,40	134,60	0	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1
	Итого за прием		9,10	10,37	51,42	336,80	1,43	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0	
Обед	салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,80	33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,57	1,97	15,67	112,25	11,167	67
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	316
	Тефтели из мяса говядины	80	6,00	5,00	7,00	96,00	1	286
	Соус сметанный	30	0,30	1,35	1,80	22,50	0,105	354
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		17,64	15,51	86,90	570,34	34,69	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,22	5,10	11,17	90,10	16,87
	Омлет натуральный	160	14,40	20,00	3,52	249,60	0,784	131
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	55,88	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,44	0,03	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,2	260,261
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		19,38	25,98	54,51	523,02	27,88	
	Итого за день		48,72	55,07	203,83	1513,16	64,00	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,73	1,88	25,40	134,60	0	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1
	Итого за прием		9,10	10,37	51,42	336,80	1,43	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0	
Обед	салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,80	33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,57	1,97	15,67	112,25	11,167	67
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316
	запеканка из печени с рисом	120	15,00	6,00	16,00	181,00	7	294
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,2	260,261
	Хлеб пшеничный	18	1,19	0,12	8,41	40,23	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Итого за прием		26,79	15,54	80,54	584,24	40,19	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,22	5,10	11,17	90,10	16,87	17
	Омлет натуральный	160	14,40	20,00	3,52	249,60	0,784	131
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,70	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
		Итого за прием		19,20	26,23	69,85	585,56	30,68
	Итого за день		57,70	55,34	212,81	1589,59	72,30	

Примерное меню

Примерное меню									
	Сезон: осенне- зимний								
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День: 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	240	7,20	6,62	20,54	169,92	0,096	69	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264	
	Батон	25	1,93	0,70	13,88	56,75	0		
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6	
	Итого за прием			14,81	13,27	48,82	360,87	1,35	
10:00	Сок	120	0,36	0,24	19,56	81,60	2	268	
	Итого за прием		0,36	0,24	19,56	81,60	2		
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	40	1,70	3,80	4,80	59,58	5,6	12	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,60	5,05	15,44	135,00	11,2	83,121	
	Рыба, припущенная с овощами	100	9,67	4,40	3,74	105,49	3,714	156	
	Рис припущенный	120	2,88	3,44	29,36	160,00	0	211	
	Компот из чернослива	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02		
	Итого за прием			23,55	17,04	92,00	630,96	20,90	
	Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,37	35,10	2,88	19
	Хлеб пшеничный	22	1,45	0,14	10,27	49,17	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02		
	Ватрушка с творогом	80	1,80	3,10	3,80	242,00	0,1	278,283,304	
	Кисломолочный напиток Снежок	180	4,68	5,76	19,80	149,40	0,00		
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368	
	Итого за прием		10,40	9,70	56,72	554,43	13,00		
	Итого за день		49,12	40,25	217,10	1627,85	37,26		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 3	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
		г	всего	всего					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3,78	4,68	24,30	156,60	0,00	168	
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263	
	Батон	22	1,69	6,16	12,17	49,94	0,00		
	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0,00		
	Итого за прием			9,22	15,24	61,12	360,04	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,10	3,75	50,16	6,6	12	
	Борщ с картофелем со сметаной	230	1,89	4,60	12,97	100,97	8,096	53	
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	80	20,70	16,60	4,40	249,00	0	278	
	Макаронные изделия отварные	120	7,50	4,20	26,40	165,00	0	123,124	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Итого за прием			49,51	29,04	81,87	713,60	17,71	
	Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	180	4,32	4,59	15,12	118,80	0,828	69
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Коржики молочные	70	4,57	7,84	43,40	262,27	0,0467	496	
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	251	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10		
	Итого за прием		12,47	13,31	113,04	621,66	12,43		
	Итого за день		73,80	60,79	267,03	1778,30	30,18		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (с салатом из огурцов)

День: 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3,78	4,68	24,30	156,60	0,00	168	
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263	
	Батон	22	1,69	6,16	12,17	49,94	0,00		
	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0,00		
	Итого за прием			9,22	15,24	61,12	360,04	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,33	2,40	15,53	26,60	1,87	28	
	Борщ с картофелем со сметаной	220	1,80	4,40	12,41	96,58	7,744	53	
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	60	15,53	12,45	3,30	186,75	0	278	
	Макаронные изделия отварные	120	7,50	4,20	26,40	165,00	0	123,124	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Итого за прием			26,69	23,99	91,99	623,40	12,63	
	Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	180	4,32	4,59	15,12	118,80	0,828	69
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Коржики молочные	70	4,57	7,84	43,40	262,27	0,0467	496	
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	251	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10		
	Итого за прием		12,47	13,31	113,04	621,66	12,43		
	Итого за день		50,99	55,74	277,15	1688,10	25,09		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3,78	4,68	24,30	156,60	0,00	168
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон	22	1,69	6,16	12,17	49,94	0,00	
	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0,00	
	Итого за прием			9,22	15,24	61,12	360,04	0,03
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,10	3,75	50,16	6,6	12
	Борщ с картофелем со сметаной	230	1,89	4,60	12,97	100,97	8,096	53
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	60	15,53	12,45	3,30	186,75	0	278
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	113,00	26	228
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0	
	Итого за прием			40,79	25,67	74,54	628,40	43,71
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	180	4,32	4,59	15,12	118,80	0,828	69
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Коржики молочные	70	4,57	7,84	43,40	262,27	0,0467	496
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	251
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	
	Итого за прием			12,47	13,31	113,04	621,66	12,43
	Итого за день		65,09	57,42	259,70	1693,10	56,18	

Примерное меню

	Сезон: осенне- зимний								
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет (салат из свежих помидоров)								
День: 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Суп молочный с пшеном	220	6,16	6,16	5,02	161,92	0,88	69	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266	
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1	
	Итого за прием		11,53	14,65	31,04	364,12	2,31		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репч с раст. маслом	60	0,70	3,70	2,80	47,00	12	14	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,20	5,00	11,90	102,00	0,5	86,118	
	Голубцы ленивые	140	12,34	7,88	17,76	191,63	17,5	298	
	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,00	124,50	15,75	216	
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0		
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0		
	Итого за прием		20,92	21,54	90,17	631,43	46,11		
	Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	7,50	6,50	34,00	223,75	0,00	168
		Хлеб пшеничный	22	2,57	0,29	16,13	70,58	0	
Хлеб ржаной		25	1,73	0,28	9,88	42,00	0		
Яйцо отварное		52	7,02	6,70	0,50	82,00	0		
Напиток из лимона		180	0,10	0,00	12,60	71	3,4	252	
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368	
Итого за прием			19,31	14,17	82,91	533,33	13,40		
	Итого за день		54,36	53,56	215,11	1611,88	61,82		

Примерное меню

	Сезон: осенне- зимний								
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День: 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Суп молочный с пшеном	220	6,16	6,16	5,02	161,92	0,88	69	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266	
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1	
	Итого за прием		11,53	14,65	31,04	364,12	2,31		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
Обед	Салат из отварной свеклы и раст. маслом	60	0,90	3,60	5,10	57,00	5,7	33	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,20	5,00	11,90	102,00	0,5	86,118	
	Голубцы ленивые	140	12,34	7,88	17,76	191,63	17,5	298	
	Картофельное пюре с морковью	130	2,48	4,00	15,60	107,90	13,65	216	
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	15	1,72	0,20	10,83	47,38	0		
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0		
	Итого за прием		21,06	20,86	92,10	633,71	37,71		
	Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	7,50	6,50	34,00	223,75	0,00	168
		Хлеб пшеничный	22	2,57	0,29	16,13	70,58	0	
Хлеб ржаной		25	1,73	0,28	9,88	42,00	0		
Яйцо отварное		52	7,02	6,70	0,50	82,00	0		
Напиток из лимона		180	0,10	0,00	12,60	71	3,4	252	
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368	
Итого за прием			19,31	14,17	82,91	533,33	13,40		
	Итого за день		54,51	52,88	217,04	1614,16	53,42		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,60	6,08	26,20	179,80	0	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264
	Батон	20	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,0733	6
	Итого за прием		11,36	11,99	51,70	352,20	1,24	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
Обед	Икра кабачковая	40	0,99	2,68	4,82	73,05	1,28	
	Суп-пюре из мяса	250	7,30	6,20	12,50	135,00	0,39	105
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	2,50	3,20	18,00	108,00	0	209
	Бигочки (котлеты) из мяса кур	80	12,60	13,10	13,50	223,00	0,67	202
	Кисель	180	0,70	0,00	14,90	62,00	0,16	254
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0	
	Итого за прием		25,00	25,32	69,45	625,36	2,50	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,37	35,10	2,88	19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0	
	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24	149
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		22,03	13,28	80,05	524,00	16,12	
	Итого за день		60,99	53,79	212,19	1584,56	20,31	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	230	3,61	3,45	32,15	145,59	0	111
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон с маслом сливочным	25/8	2,00	6,25	12,02	112,20	0,00	1
	Итого за прием		8,31	12,00	58,48	346,79	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	60	1,11	3,01	5,42	52,18	1,45	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	230	2,00	4,00	8,00	78,00	17	56
	Фрикадельки мясные к супу	15	3,00	1,50	0,75	25,50	0,15	121
	Макаронные изделия отварные	120	7,50	4,20	26,40	165,00	0	123,124
	Колбаса отварная	70	7,70	16,70	0,30	182,00	0	174
	Компот из изюма	180	0,40	0,00	25,00	103,00	0,36	253
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Итого за прием		23,24	31,32	87,50	637,62	18,38	
	Уплотненный полдник	Каша вязкая с изюмом	200	3,06	3,92	26,70	154,60	0,43
Хлеб пшеничный		25	1,97	0,23	12,25	53,50	0	
Хлеб ржаной		25	1,75	0,28	11,02	46,75	0	
Пирожки печеные с капустой и яйцом		80	5,50	5,50	26,00	178,00	1,6	454,453,502
Чай с лимон		180	0,10	0,00	10,20	41,00	3	262
Фрукты(бананы)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
Итого за прием			13,88	10,42	107,17	568,85	15,03	
	Итого за день		48,03	56,94	264,14	1636,26	33,44	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3,78	4,68	24,30	156,60	0,00	168	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266	
	Батон	25	1,93	0,70	13,88	56,75	0		
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6	
	Итого за прием			12,16	12,11	54,00	363,55	1,52	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0		
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,10	3,75	50,16	6,6	12	
	Борщ с мясом со сметаной	250	9,80	7,30	13,70	160,00	16	62	
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42	163	
	Рис припущенный	120	2,88	3,44	29,36	160,00	0	211	
	Компот из кураги и изюма	180	0,40	7,00	25,00	74,00	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Итого за прием			40,75	25,47	112,13	617,75	23,40	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,08	9,01	32,45	8,7	20
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Булочка творожная	80	10,40	4,80	37,90	245,00	0,14	483	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3,00	268	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368	
	Итого за прием		15,82	11,01	109,27	554,44	21,86		
	Итого за день		71,33	51,80	286,39	1618,74	46,77		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3,78	4,68	24,30	156,60	0,00	168	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266	
	Батон	25	1,93	0,70	13,88	56,75	0		
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6	
	Итого за прием			12,16	12,11	54,00	363,55	1,52	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0		
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,10	3,75	50,16	6,6	12	
	Борщ с мясом со сметаной	250	9,80	7,30	13,70	160,00	16	62	
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42	163	
	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,00	124,50	15,75	216	
	Компот из кураги и изюма	180	0,40	7,00	25,00	74,00	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,70	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Итого за прием			41,06	26,68	103,10	593,43	39,15	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,08	9,01	32,45	8,7	20	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Булочка творожная	80	10,40	4,80	37,90	245,00	0,14	483	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3,00	268	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368	
	Итого за прием			15,82	11,01	109,27	554,44	21,86	
	Итого за день			71,64	53,01	277,36	1594,42	62,52	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	180	3,78	4,68	24,30	156,60	0,00	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон	25	1,93	0,70	13,88	56,75	0	
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6
	Итого за прием		12,16	12,11	54,00	363,55	1,52	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	17,89	3,10	3,75	50,16	6,6	12
	Борщ с мясом со сметаной	250	9,80	7,30	13,70	160,00	16	62
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42	163
	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,00	124,50	15,75	216
	Компот из кураги и изюма	180	0,40	7,00	25,00	74,00	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,70	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		41,06	26,68	103,10	593,43	39,15	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,08	9,01	32,45	8,7	20
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Запеканка из творога	80	14,21	9,68	14,70	202,40	0,192	149
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3,00	268
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		19,63	15,89	86,06	511,84	21,91	
	Итого за день		75,45	57,89	254,16	1551,82	62,58	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	220	6,48	6,48	21,88	163,66	1,0022	69	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264	
	Батон с маслом сливочным	25/8	2,00	6,25	12,02	112,20	0,00	1	
	Итого за прием		11,38	15,12	48,30	366,86	2,17		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0		
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	40	1,70	3,80	4,80	59,58	5,6	12	
	Суп картофельный с перловый крупой со сметаной	250	2,50	2,80	17,00	103,00	8,25	80	
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	113,00	26	228	
	Гуляш из говядины	120	18,00	12,00	4,00	188,00	0,83	277	
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0		
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0		
	Итого за прием		28,13	23,84	79,61	629,88	41,04		
	Уплотненный полдник	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	171,00	25,2	76
		Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129,00	0,14	171
Соус молочный		40	0,80	2,10	2,80	34,00	0,1	237	
Хлеб пшеничный		22	1,73	0,20	10,78	47,08	0		
Хлеб ржаной		25	1,75	0,28	11,02	46,75	0		
Чай с лимон		180	0,10	0,00	10,20	41,00	3	262	
Фрукты(бананы)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368	
Итого за прием		21,93	15,58	86,70	563,83	38,44			
	Итого за день		64,04	57,74	225,61	1643,57	81,65		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (салат из свежих помидоров)

День: 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	220	6,48	6,48	21,88	163,66	1,0022	69	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	264	
	Батон с маслом сливочным	25/8	2,00	6,25	12,02	112,20	0,00	1	
	Итого за прием		11,38	15,12	48,30	366,86	2,17		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репч с раст. маслом	60	0,70	3,70	2,80	47,00	12	14	
	Суп картофельный с перловый крупой со сметаной	250	2,50	2,80	17,00	103,00	8,25	80	
	Капуста тушеная	150	3,10	4,90	14,10	113,00	26	228	
	Гуляш из говядины	120	18,00	12,00	4,00	188,00	0,83	277	
	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	20	1,87	0,21	11,73	51,33	0		
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,22	7,90	33,60	0		
	Итого за прием			29,35	26,93	74,03	601,93	47,28	
	Уплотненный полдник	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	171,00	25,2	76
		Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129,00	0,14	171
Соус молочный		40	0,80	2,10	2,80	34,00	0,1	237	
Хлеб пшеничный		22	1,73	0,20	10,78	47,08	0		
Хлеб ржаной		25	1,75	0,28	11,02	46,75	0		
Чай с лимон		180	0,10	0,00	10,20	41,00	3	262	
Фрукты(бананы)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368	
Итого за прием			21,93	15,58	86,70	563,83	38,44		
	Итого за день		65,26	60,83	220,03	1615,62	87,89		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Суп молочный с рисом	230	6,00	6,38	21,00	165,00	1,15	69	
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263	
	Батон с маслом сливочным	25/8	2,00	6,25	12,02	112,20	0,00	1	
	Итого за прием		10,70	14,92	47,32	366,20	1,18		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00		
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45		
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,50	3,60	23,30	39,90	2,80	28	
	Суп Пуштыешид на курином бульоне	250	5,80	4,00	12,30	107,50	12	63	
	Рулет (зразы) из говядины с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145,00	2,53	295	
	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316	
	Компот из чернослива	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02		
	Итого за прием		22,04	20,87	102,71	601,28	35,71		
	Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы и раст. маслом	60	0,90	3,60	5,10	57,00	5,7	33
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,34	44,70	0		
Булочка "Веснушка"		80	6,20	4,80	41,00	242,00	0,1	292	
Сок		180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268	
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368	
Итого за прием			10,68	9,53	101,26	544,86	18,82		
Итого за день			46,02	48,52	262,29	1595,34	56,17		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с рисом	230	6,00	6,38	21,00	165,00	1,15	69
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,30	89,00	0,03	263
	Батон с маслом сливочным	25/8	2,00	6,25	12,02	112,20	0,00	1
	Итого за прием		10,70	14,92	47,32	366,20	1,18	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,37	35,10	2,88	19
	Суп Пуштыешид на курином бульоне	250	5,80	4,00	12,30	107,50	12	63
	Рулет (зразы) из говядины с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145,00	2,53	295
	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316
	Компот из чернослива	180	0,39	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		21,96	17,27	84,11	587,79	35,79	
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы и раст. маслом	60	0,90	3,60	5,10	57,00	5,7	33
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,70	0	
	Булочка "Веснушка"	80	6,20	4,80	41,00	242,00	0,1	292
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		10,68	9,53	101,26	544,86	18,82	
	Итого за день		45,94	44,92	243,69	1581,85	56,24	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив.	180	5,59	6,96	24,94	180,90	1,755	107
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон	20	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6
	Итого за прием		13,58	14,25	51,86	376,50	3,27	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	19,47	5,22	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,60	6,10	16,60	150,00	11,2	83
	Фрикадельки из птицы	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39	204
	Каша ячневая вязкая	150	3,30	4,05	21,13	135,00	0	106
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	251
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Итого за прием		23,69	24,06	78,94	591,52	18,35	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255,00	0,19	146
	молоко сгущенное	30	1,05	2,10	17,40	81,00	0	
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
	Кисель из натурального сока	180	0,50	0,00	27,00	111,00	1,00	382
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		18,85	13,43	94,40	564,35	11,19	
	Итого за день		58,72	54,94	236,20	1615,37	32,81	