

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждено
Заведующая МДОУ №



Примерное 10 – дневное меню
рациона питания детей раннего возраста (3 – 7 лет)
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В. *О.В. Шлее*
2. Бухгалтер – калькулятор – Таракина Е.Н. *Е.Н. Таракина*

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 5/30 | 2,30 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | - | 99* |
| Завтрак 1 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 190 | 6,80 | 8,93 | 27,36 | 216,98 | 1,46 | 272* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,34 | 14,29 | 88,88 | 1,17 | 394** |
| Итого за Завтрак 1 | | 405 | 11,75 | 15,64 | 56,45 | 413,76 | 2,63 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 3,30 | 5,04 | 53,40 | 3,42 | 51* |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 3,86 | 12,11 | 114,80 | 9,70 | 156* |
| Обед | Фрикадельки мясные в соусе | 60/60 | 12,98 | 13,10 | 11,92 | 218,00 | 0,69 | 288** |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,21 | 24,70 | 168,70 | | 243* |
| Обед | Компот из плодов или ягод сушеных | 170 | 0,25 | - | 17,08 | 68,85 | 0,68 | 531* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | | 114* |
| Итого за Обед | | 660 | 29,99 | 25,71 | 85,61 | 694,25 | 14,49 | |
| Полдник | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | - | 608* |
| Итого за Полдник | | 250 | 8,75 | 7,35 | 45,50 | 283,00 | 1,40 | |
| Ужин | Вареники ленивые | 150 | 21,20 | 16,13 | 20,49 | 312,13 | 0,08 | 331* |
| Ужин | Соус сметанный | 50 | 0,77 | 5,31 | 1,69 | 57,65 | 0,04 | 451* |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | - | 15,00 | 60,00 | - | 502* |
| Ужин | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,27 | 0,57 | 17,50 | 90,50 | - | 116* |
| Итого за Ужин | | 450 | 25,34 | 22,01 | 54,68 | 520,28 | 0,12 | |
| Итого за день | | 1 915 | 76,88 | 70,86 | 262,04 | 2 001,29 | 21,64 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 10/30 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 96* |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 1,38 | 268* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 1,30 | 508* |
| Итого за Завтрак 1 | | 440 | 14,64 | 13,61 | 70,62 | 464,20 | 2,75 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,90 | 136,00 | 27,80 | 20** |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,08 | 13,27 | 96,60 | 6,02 | 76** |
| Обед | Жаркое по - домашнему | 200 | 24,46 | 5,60 | 21,75 | 241,16 | 8,53 | 276** |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 4,30 | 526* |
| Обед | Хлеб ржано - пшеничный | 45 | 2,94 | 0,51 | 15,30 | 81,45 | - | 116* |
| Итого за Обед | | 745 | 31,18 | 20,49 | 83,32 | 651,21 | 46,65 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Сырники из творога запеченные | 50 | 8,00 | 6,16 | 10,33 | 128,66 | 0,13 | 327* |
| Полдник | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 0,10 | 490* |
| Итого за Полдник | | 260 | 14,52 | 12,01 | 23,88 | 261,46 | 1,63 | |
| Ужин | Рагу из овощей | 250 | 5,00 | 13,34 | 21,25 | 225,00 | 19,13 | 201* |
| Ужин | Курник с птицей | 50 | 5,80 | 5,30 | 8,60 | 106,00 | 0,00 | 744**** |
| Ужин | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 150 | - | - | 13,80 | 55,50 | 15,00 | 633* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 114* |
| Итого за Ужин | | 500 | 14,60 | 19,04 | 68,25 | 504,00 | 34,13 | |
| Итого за день | | 2 095 | 75,99 | 65,30 | 265,87 | 1 970,87 | 88,16 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 10/30 | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,10 | 102* |
| Завтрак 1 | Пудинг творожный запеченный | 110 | 15,18 | 14,12 | 23,55 | 283,80 | 0,22 | 325* |
| Завтрак 1 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,95 | 2,25 | 7,47 | 50,75 | 0,15 | 351** |
| Завтрак 1 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | - | 15,20 | 61,00 | 2,80 | 504* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 17,43 | 20,57 | 66,62 | 519,55 | 3,27 | |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | |
| Обед | Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 121* |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 10,30 | 133* |
| Обед | «Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом | 60/20 | 8,75 | 9,71 | 8,95 | 153,52 | 1,62 | 289*** |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,51 | 0,54 | 23,22 | 115,92 | 0,00 | 297* |
| Обед | Компот из апельсинов с яблоками | 170 | 0,43 | 0,17 | 18,87 | 79,05 | 9,86 | 529* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | - | 114* |
| Итого за Обед | | 760 | 20,45 | 24,64 | 89,07 | 656,49 | 28,78 | |
| Полдник | Варенец | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Булочка Алтайская | 60 | 5,16 | 3,00 | 31,68 | 174,00 | 1,20 | 577* |
| Итого за Полдник | | 260 | 10,96 | 8,00 | 39,68 | 274,00 | 2,60 | |
| Ужин | Картофельное пюре | 150 | 3,04 | 4,80 | 20,40 | 137,25 | 18,60 | 321** |
| Ужин | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 65 | 6,75 | 13,58 | - | 149,50 | - | 400* |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,60 | 534* |
| Ужин | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,29 | 0,59 | 17,00 | 90,50 | - | 116* |
| Итого за Ужин | | 465 | 18,88 | 23,97 | 47,00 | 483,25 | 21,20 | |
| Итого за день | | 2 035 | 68,32 | 77,78 | 257,07 | 2 003,79 | 70,85 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 5/30 | 2,30 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | - | 99* |
| Завтрак 1 | Каша ячневая молочная | 200 | 6,80 | 8,12 | 26,11 | 203,00 | 2,20 | 0*** |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 1,30 | 514* |
| Итого за Завтрак 1 | | 435 | 12,30 | 15,19 | 56,81 | 389,90 | 3,50 | |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | |
| Обед | Салат"Здоровье" | 60 | 0,87 | 9,05 | 3,83 | 99,71 | 4,00 | 13*** |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 6,94 | 149* |
| Обед | Капуста, тушенная с отварными курами | 200 | 19,36 | 22,28 | 8,79 | 295,50 | 65,99 | 301*** |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0,42 | - | 22,95 | 93,50 | 0,43 | 527* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 3,16 | 0,57 | 16,32 | 86,88 | - | 116* |
| Итого за Обед | | 678 | 25,65 | 35,30 | 63,99 | 661,99 | 77,36 | |
| Полдник | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 175,00 | - | 607* |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,20 | 6,65 | 46,65 | 275,00 | 1,40 | |
| Ужин | Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,85 | 4,61 | 18,00 | 125,07 | 15,73 | 322** |
| Ужин | Тефтели рыбные тушеные | 100/30 | 9,86 | 3,47 | 10,67 | 113,00 | 0,38 | 261** |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | - | 15,00 | 60,00 | - | 502* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 114* |
| Итого за Ужин | | 530 | 16,61 | 8,48 | 68,27 | 415,57 | 16,11 | |
| Итого за день | | 2 043 | 62,36 | 66,22 | 250,42 | 1 812,96 | 113,37 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 10/30 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 96* |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 230 | 6,54 | 6,03 | 21,81 | 167,90 | 1,05 | 171* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 200 | 2,94 | 2,60 | 15,88 | 98,75 | 1,30 | 394** |
| Итого за Завтрак 1 | | 470 | 14,32 | 11,48 | 52,45 | 371,45 | 2,42 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат "Степной" | 100 | 1,81 | 7,78 | 13,50 | 130,78 | 15,38 | 13*** |
| Обед | Свекольник | 250 | 2,17 | 4,45 | 12,02 | 97,00 | 9,17 | 136* |
| Обед | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 190 | 14,65 | 10,54 | 22,37 | 243,03 | 20,43 | 298** |
| Обед | Компот из апельсинов | 200 | 0,43 | 0,08 | 33,97 | 138,60 | 12,88 | 374** |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 114* |
| Итого за Обед | | 790 | 22,86 | 23,25 | 106,46 | 726,91 | 57,86 | |
| Полдник | Кефир | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,60 | 95,00 | 1,33 | 535* |
| Полдник | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 3,60 | 1,70 | 22,20 | 117,99 | - | 560* |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,11 | 6,45 | 29,80 | 212,99 | 1,33 | |
| Ужин | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 4,30 | 23,00 | 142,35 | 21,00 | 318** |
| Ужин | Рыба, запеченная в омлете | 150 | 23,81 | 6,79 | 4,82 | 176,25 | 0,55 | 249** |
| Ужин | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 180 | - | - | 16,56 | 66,60 | 0,00 | 633* |
| Ужин | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,29 | 0,59 | 17,00 | 90,50 | - | 116* |
| Итого за Ужин | | 530 | 29,95 | 11,68 | 61,38 | 475,70 | 21,55 | |
| Итого за день | | 2 190 | 77,29 | 53,01 | 269,89 | 1 877,05 | 86,16 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 10/30 | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,10 | 102* |
| Завтрак 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,98 | 7,75 | 29,16 | 206,46 | 1,38 | 274* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,50 | 129,60 | 1,17 | 508* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 9,42 | 14,92 | 72,06 | 460,06 | 2,65 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,90 | 3,30 | 5,04 | 53,40 | 3,42 | 51* |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220 | 5,78 | 5,23 | 58,97 | 118,08 | 8,96 | 154* |
| Обед | Биточки рубленые | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,12 | 282** |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,14 | 0,49 | 21,29 | 106,26 | 0,09 | 297* |
| Обед | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | - | 20,10 | 81,00 | 0,80 | 531* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | - | 114* |
| Итого за Обед | | 700 | 25,84 | 18,50 | 132,72 | 612,24 | 13,39 | |
| Полдник | Варенец | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Курник с птицей | 50 | 5,80 | 5,30 | 8,60 | 106,00 | 0,00 | 744**** |
| Итого за Полдник | | 250 | 11,60 | 10,30 | 16,60 | 206,00 | 1,40 | |
| Ужин | Запеканка морковная | 250 | 7,20 | 15,10 | 43,32 | 337,50 | 4,54 | 153** |
| Ужин | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,47 | 1,75 | 22,21 | 0,01 | 354** |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | - | 15,20 | 61,00 | 2,80 | 504* |
| Ужин | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 3,16 | 0,57 | 16,32 | 86,88 | - | 116* |
| Итого за Ужин | | 528 | 10,88 | 17,14 | 76,59 | 507,59 | 7,35 | |
| Итого за день | | 2 028 | 58,79 | 61,01 | 317,77 | 1 875,89 | 27,79 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 5/30 | 2,30 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | - | 99* |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 1,38 | 268* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 190 | 3,04 | 2,56 | 15,10 | 75,05 | 1,23 | 513* |
| Итого за Завтрак 1 | | 425 | 11,54 | 14,39 | 60,76 | 398,35 | 2,61 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат "Зимний" | 60 | 1,60 | 7,66 | 7,20 | 102,27 | 8,65 | 25*** |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,08 | 13,27 | 96,60 | 6,02 | 76** |
| Обед | Гуляш из говядины | 80 | 13,73 | 14,66 | 2,80 | 198,00 | 0,86 | 373* |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,20 | 24,70 | 150,51 | - | 243* |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,40 | 3,87 | 526* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 3,16 | 0,57 | 16,32 | 86,88 | - | 116* |
| Итого за Обед | | 668 | 26,32 | 32,35 | 85,08 | 720,66 | 19,40 | |
| Полдник | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Сырники из творога запеченные | 50 | 8,00 | 6,16 | 10,33 | 128,66 | 0,13 | 327* |
| Полдник | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 0,10 | 490* |
| Итого за Полдник | | 260 | 14,52 | 12,01 | 23,88 | 261,46 | 1,63 | |
| Ужин | Биточки рыбные с овощами запеченные | 100 | 11,24 | 7,42 | 17,31 | 181,25 | 15,69 | 259** |
| Ужин | Капуста тушеная | 200 | 4,11 | 6,45 | 18,84 | 150,20 | 34,21 | 336** |
| Ужин | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | - | 15,00 | 60,00 | - | 502* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | - | 114* |
| Итого за Ужин | | 530 | 17,73 | 14,11 | 65,91 | 461,95 | 49,90 | |
| Итого за день | | 2 033 | 71,16 | 73,01 | 255,43 | 1 932,42 | 76,54 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 10/30 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 96* |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,68 | 5,24 | 18,96 | 146,00 | 0,91 | 171* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком | 200 | 2,95 | 2,60 | 15,88 | 98,76 | 1,31 | 394** |
| Завтрак 1 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,00 | - | 306* |
| Итого за Завтрак 1 | | 480 | 13,47 | 15,29 | 49,90 | 411,56 | 2,29 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 6,16 | 8,43 | 94,80 | 10,25 | 45** |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,97 | 7,82 | 83,00 | 18,47 | 147* |
| Обед | "Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом | 60/20 | 8,75 | 9,71 | 8,95 | 153,52 | 1,62 | 289*** |
| Обед | Картофельное пюре | 130 | 2,64 | 4,16 | 17,68 | 118,95 | 16,12 | 321** |
| Обед | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,80 | 0,00 | 516* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | | 114* |
| Итого за Обед | | 790 | 19,55 | 25,40 | 93,58 | 677,57 | 46,46 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535* |
| Полдник | Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 | 0,10 | 585* |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,60 | 6,10 | 36,10 | 242,00 | 1,50 | |
| Ужин | Запеканка морковная с творогом | 150 | 13,07 | 15,60 | 27,30 | 289,97 | 4,99 | 320* |
| Ужин | Соус молочный сладкий | 30 | 0,57 | 1,35 | 3,96 | 30,42 | 0,09 | 351** |
| Ужин | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | 5,00 | 118* |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,60 | 534* |
| Ужин | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,60 | 0,44 | 13,60 | 72,40 | - | 116* |
| Итого за Ужин | | 470 | 22,24 | 22,59 | 59,36 | 522,29 | 12,68 | |
| Итого за день | | 2 140 | 66,91 | 69,53 | 258,74 | 1 943,42 | 65,93 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 10/30 | 2,43 | 0,25 | 21,18 | 106,36 | - | 102* |
| Завтрак 1 | Каша пшенная молочная жидкая | 180 | 7,02 | 8,50 | 32,22 | 255,24 | 1,28 | 273* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком | 180 | 2,39 | 2,96 | 22,50 | 129,60 | 1,16 | 508* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 11,84 | 11,71 | 75,90 | 491,20 | 2,44 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | |
| Обед | Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 121* |
| Обед | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 250 | 2,73 | 5,94 | 13,67 | 119,25 | 17,78 | 59** |
| Обед | Рагу из овощей | 150 | 3,00 | 8,03 | 12,75 | 135,00 | 11,48 | 201* |
| Обед | Котлеты рубленые | 80 | 12,43 | 9,23 | 12,56 | 182,99 | 0,11 | 282** |
| Обед | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | 92,70 | 2,97 | 528* |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,28 | 0,58 | 17,00 | 90,50 | - | 116* |
| Итого за Обед | | 810 | 23,61 | 32,86 | 86,27 | 739,44 | 39,34 | |
| Полдник | Варенец | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 1,20 | 536* |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,25 | 2,33 | 29,41 | 155,83 | - | 589* |
| Итого за Полдник | | 250 | 14,25 | 8,73 | 46,41 | 329,83 | 1,20 | |
| Ужин | Рыба, запеченная с картофелем по - русски | 220 | 14,66 | 8,15 | 20,80 | 215,41 | 8,06 | 346* |
| Ужин | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 180 | - | - | 16,56 | 66,60 | 18,00 | 633* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 114* |
| Итого за Ужин | | 450 | 18,46 | 8,55 | 61,96 | 399,51 | 26,06 | |
| Итого за день | | 2 060 | 68,76 | 62,45 | 285,24 | 2 030,48 | 84,04 | |

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Закрытые бутерброды с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 103* |
| Завтрак 1 | Драчена | 120 | 13,68 | 18,12 | 7,68 | 248,40 | 0,24 | 318* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 1,30 | 513* |
| Завтрак 1 | Плоды свежие (апельсины) | 50 | 0,45 | 0,10 | 4,05 | 26,25 | 30,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 1 | | 410 | 22,17 | 23,77 | 42,39 | 458,45 | 31,61 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,70 | 0,10 | 13,20 | 60,00 | 2,00 | 537* |
| Завтрак 2 | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 1,10 | 0,50 | 23,00 | 107,00 | 12,00 | |
| Обед | Салат "Степной" | 60 | 1,09 | 4,67 | 8,10 | 78,47 | 9,23 | *** |
| Обед | Суп "Бабушкин" | 200 | 5,96 | 6,04 | 11,16 | 120,48 | 1,20 | 86** |
| Обед | Курица в соусе с томатом | 50 | 5,66 | 5,62 | 1,71 | 80,00 | 0,96 | 410* |
| Обед | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 140 | 4,20 | 5,46 | 23,66 | 162,12 | 11,62 | 60*** |
| Обед | Компот из апельсинов | 200 | 0,43 | 0,08 | 33,97 | 138,60 | 12,88 | 374** |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,29 | 0,59 | 17,00 | 90,50 | | 116* |
| Итого за Обед | | 700 | 20,63 | 22,46 | 95,60 | 670,17 | 35,89 | |
| Полдник | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 1,20 | 536* |
| Полдник | Ватрушка с творожным фаршем | 50 | 3,00 | 1,42 | 18,50 | 98,33 | - | 560* |
| Итого за Полдник | | 250 | 13,00 | 7,82 | 35,50 | 272,33 | 1,20 | |
| Ужин | Запеканка овощная | 200 | 6,60 | 13,10 | 29,60 | 263,00 | 16,90 | 240* |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | - | 15,20 | 61,00 | 2,80 | 504* |
| Ужин | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 114* |
| Итого за Ужин | | 450 | 10,50 | 13,50 | 69,40 | 441,50 | 19,70 | |
| Итого за день | | 2 010 | 67,40 | 68,05 | 265,89 | 1 949,45 | 100,40 | |

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях - Москва и Санкт-Петербург 2011г.

| | |
|--|------|
| | Б |
| Среднее значение за период | 67,7 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15% |

| Ж | У | ККАЛ |
|-------|--------|---------|
| 64,06 | 264,42 | 1894,99 |
| 32% | 56% | |

Накопительная ведомость (детские сады).

| Наименование продуктов | Норма | -5% | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ |
|--------------------------------------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------------|-----------------|
| Код-зо продуктов по возрасту 3-7 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | 450 | 428 | 454 | 411 | 443 | 460 | 401 | 328 | 355 | 671 | 436 | 351 | 4310 | 431 |
| | 40 | 38 | 104 | 45 | 90 | — | 20 | — | 45 | 56 | — | 20 | 380 | 38 |
| Сметана | П | 10,5 | 4 | 2 | 8 | 8 | 10 | 13 | 9 | 10 | 20 | 21 | 105 | 10,5 |
| Сы!Э ТаёРДЫЙ | 6 | 5,7 | — | 10 | — | 15 | 10 | — | 14 | — | — | 10 | 59 | 5,9 |
| | 55 | 52,2 | 52 | 106 | 38 | — | 60 | 67,25 | 74 | 59 | 59 | 20 | 535,25 | 53,52 |
| ГТ—(хврб' ' кжт.п—□) | 24 | 22 | — | 35 | — | 94 | — | 35 | — | — | — | 76 | 240 | 24 |
| Ъ;ба-оиле | 37 | 35 | 53 | — | — | 67,5 | 100 | — | 52 | — | 78 | — | 350,5 | 35,05 |
| Колбасные '■'лелия | 6,9 | 6,5 | — | — | 65 | — | — | — | — | — | — | — | 65 | 6,5 |
| ЯХИО КурИлОё | 24 | 22,8 | 8,4 | 14,12 | 10,4 | — | 26,84 | 41,6 | 6 | 46 | 1,6 | 90,00 | 244,96 | 24,96 |
| Картофель | 140 | 133 | 100 | 127 | 198 | 184 | 163 | 80 | 30 | 154 | 171 | 141 | 1348 | 134,8 |
| Овощи, зелень | 260 | 247 | 78 | 38П | 193 | 279 | 255 | 244 | 365 | 224 | 249 | 211 | 2479 | 247,9 |
| Фрукты (плоды) СЗОЖИО | 1С0 | 95 | — | 40 | 217 | 150 | 55 | 7 | 117 | 50 | 190 | 210 | 1036 | 103,6 |
| Фрукты (плоды) счхие | 11 | 10,4 | 31 | — | 12 | 26 | — | 37 | — | — | — | — | 106 | 10,6 |
| Секи -Фруктовые (овощные) | 100 | 95 | 150 | 150 | — | — | 150 | 150 | 150 | 150 | — | 100 | 1000 | 100 |
| Напитки зитами.ни.зирозанные | 50 | 47,5 | — | 150 | — | — | 180 | — | — | — | 180 | — | 510 | 51 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 47,5 | 50 | 45 | 50 | 48 | 50 | 48 | 48 | 40 | 50 | 50 | 479 | 47,9 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зернозой | 80 | 76 | 82 | 80 | 70 | 80 | 80 | 84 | 81 | 80 | 90 | 50 | 777 | 77,7 |
| Хрупы (злаки), бобовые | 43 | 40,8 | 80 | 31 | 20 | 56 | 8 | 36 | 82 | 15 | 36 | 49 | 413 | 41,3 |
| (Макаронные изделия | 12 | 11,4 | — | — | 44 | — | 27 | 37 | — | 18 | — | — | 126 | 12,6 |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 29 | 27,5 | 25 | 10 | 50 | 7 | 30 | 4 | 10 | 40 | 52 | 49 | 277 | 27,7 |
| Масло коровье сладкеслизочкое | 21 | 19,9 | Г~27~ | 19 | 20 | 21 | 22 | 18 | 13 | 28 | 22 | 25 | 215 | 21,5 |
| Масло РЗСТИ-О.ЪНОО | 11 | 10,4 | 3 | 16 | 16 | 14 | 10 | 2 | 17 | 7 | 13 | 18 | 116 | 11,6 |
| ХонДИТОРСКИ:О изделия | 20 | 19 | 50 | — | 10 | 50 | — | 60 | — | — | 10 | 10 | 190 | 19 |
| ■Чай, включая фиточай | 0,6 | 0,57 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | — | 0,05 | 0,5 | 1 | 6,05 | 0,6 |
| | 0,6 | 0,57 | — | 2 | — | — | — | 2 | — | — | 2 | — | 6 | 0,6 |
| К обе ин ы н нап ито к | 1,2 | 1,1 | — | — | — | 2 | — | — | 5 | — | 2 | 5 | 12 | 1,2 |
| Сахар | 47 | 44,6 | 53 | 41 | 44 | 41 | 49 | 56 | 38 | 48 | 40 | 42 | 452 | 45,2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,5 | 0,47 | — | — | 1 | — | 1 | — | — | 1 | 1 | 1 | 5 | 0,5 |
| Муха картофельная Гхоахмал^ | 3 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Соль пищевая поваренная | 6' ■ | 5,7' | - 5 < | 5 : | Об • | :4' 6 | : 66 | = 5 | • 7 ?: | 7 | 17 6 • | 6 | 57 | 5,7 |