



УТВЕРЖДАЮ:
И.А.Петрова И.А.

И.А.Петрова

«28» 08 2024 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Купросской ООШ»
Носкова С.А.



«28» 08 2024 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 3-7 лет
в государственных детских учреждениях
(осень-зима)

Примерное меню горячего дошкольного питания от 3 до 7 лет в государственных детских учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	150/3	4,89	6,22	26,19	179,95	0,04	0,22	0,01	0,1	81,27	77,98	15,37	0,66
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,02	0	0	0,24	3	9,6	1,8	0,18
5.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:		7,93	15,84	61,15	421,57	0,1	10,62	0,02	0,49	152,93	135,97	31,72	3,14

Завтрак 2:

1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
----	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
2.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы	50	7,35	8,3	5,01	124,06	0,03	0,09	0,02	0,32	18,75	59,5	9,2	0,61
3.	227/2008	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,07	0,04	0	0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
4.	300/2008	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	0	0,02	0	0	3,84	5,79	2,97	0,65
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:		17,85	16,54	81,6	548,82	0,99	2,65	0,03	1,35	74,34	249,77	75,39	4,94

Полдник:

1.	288/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
2.		Мучные изделия (Булочка обыкновенная со сгущ. молоком)	50	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76

		Итого за день:		36,3	41,92	184,45	1266,53	1,23	17,79	0,07	2,54	458,81	585,23	153,37	9,21
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:															
1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	150/3	4,63	6,01	23,2	165,7	0,04	0,22	0,01	0,39	84,04	72,04	11,52	0,28
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0	0	0	0,61	0	0	0,09
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,02	0	0	0,24	3	9,6	1,8	0,18
5.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:		7,49	14,03	66,93	422,57	0,09	10,5	0,01	0,73	105,85	94,54	22,62	2,77
Завтрак 2:			100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
1.		Сок фруктовый													

Обед:															
1.	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
2.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины	50	7,12	6,64	3,55	102,53	0,03	0,03	0	0,28	4,39	49,43	9,66	0,43
3.	219/2008	Каша гречневая вязкая	130	7,57	4,71	39	228,63	0,18	0,17	0	0,42	33,49	175,72	45,88	3,89
4.	282/2008	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,49	54,58	0,03	3,24	0,13	0,18	19,35	20,21	11,34	0,59
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:		20,11	16,58	90,35	596,93	1,05	7,7	0,15	1,06	99,64	370,36	112,66	6,95

Полдник:															
1.		Кондитерские изделия (Печенье "Гусиные лапки")	50	4,25	5,65	34,85	207	0,06	0	32,5	0	20,5	43,5	7,5	0,5
2.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Всего за день:		38,45	42,74	203,21	1357,02	1,3	23,6	32,7	1,89	485,99	706,4	180,78	10,62

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	4,51	5,43	25,59	169,54	0,1	0,22	0,01	0,13	83,01	108,22	26,56	1,86
2.	300/2008	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	0	0,02	0	0	3,84	5,79	2,97	0,65
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:		8,46	13,17	60,77	398,32	0,86	0,52	0,01	0,23	108,19	204,31	56,73	4,03

Завтрак 2:

		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
--	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
2.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая	50	6,6	4,67	4,27	87,27	0,08	0,21	0,01	0,51	35,17	157,73	24,82	0,73
3.	224/2008	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,17	0	0,25	2,87	34,41	6,76	0,46
4.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого:		19,13	20,26	106,67	610,43	0,96	13,92	0,04	2,75	129,8	368,63	89,77	3,59

Полдник:

1.		Кондитерские изделия (печенье "Минутка")	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	60	0	11,5	32,5	5	0,4
2.	297/2008	Чай с молоком	200	2,8	2,56	13,31	87,47	0,03	0,89	0,01	0	102,01	81,05	15,6	0,93
		Всего за день:		34,59	44,49	217,9	1339,72	1,92	19,33	60,06	3,08	371,5	704,49	177,1	9,15

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:															
1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	150/3	5,4	4,98	29,51	184,25	0,07	0,21	0,01	0,54	87,36	142,98	32	0,59
2.	282/2008	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,49	54,58	0,03	3,24	0,13	0,18	19,35	20,21	11,34	0,59
3.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:		15,53	12,48	66,52	444,73	0,18	13,45	0,17	1,08	138,66	226,13	58	4,19
Завтрак 2:															
1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2

Обед :

1.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
2.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы	50	7,35	8,3	5,01	124,06	0,03	0,09	0,02	0,32	18,75	59,5	9,2	0,61
3.	241/2008	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0,01	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
4.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	180	0,5	0	25,1	102,41	0,01	0,14	0,01	1,51	50,81	16,48	6,17	1,43
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:		15,88	19,42	83,19	573,42	0,92	14,47	0,05	4,04	156,68	269,9	94,98	5,24
Полдник:															
1.		Мучные изделия(печенье "Маринка")	50	4,25	5,65	34,85	207	0,06	0	32,5	0	20,5	43,5	7,5	0,5
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
		Всего за день:		36,77	37,65	208,53	1327,84	1,18	32,67	32,72	5,42	338,5	559,25	171,68	10,28

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет Натуральный	150	13,43	20,82	3,51	255,09	0,05	0,44	0,09	0,67	83,38	106,75	11,56	0,9
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	11,48	46,22	0	2,18	0	0,01	6,04	7,34	3,93	0,68
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:		17,42	28,5	40,51	491,51	0,46	2,9	0,09	0,78	106,19	176,19	32,74	2,65

Завтрак 2:

1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
----	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыб. консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
2.	ТУ030	Котлеты из говядины	50	7,12	7,81	3,83	117,83	0,04	0,09	0	0,43	18,35	74,71	14,19	0,62
3.	227/2008	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,07	0,04	0	0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
4.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0	0	0	0,61	0	0	0,09
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:		21,84	19,51	99,52	661,13	0,99	6,37	0,17	2,52	92,97	314,3	89,33	4,14

Полдник:

1.		Мучные изделия (Баранка)	50	5,2	0,65	32,1	155,5	0,11	0	0	0	14	57	22	1,3
2.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
		Всего за день:		45,62	48,76	190,02	1386,78	1,61	16,87	0,4	3,6	254,66	587,95	166,67	8,94

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	150/3	5,93	6,13	26,22	183,73	0,1	0,28	0,01	0,22	114,06	140,4	27,97	1,77
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,44	15,62	80,39	0,01	0,11	0,01	0,05	45,41	31,94	4,73	0,07
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,02	0	0	0,24	3	9,6	1,8	0,18
5.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак		8,83	15,59	59,45	416,42	0,16	10,67	0,02	0,61	180,67	194,84	43,8	4,24

Завтрак 2:

		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
--	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ030	Котлеты из говядины	50	7,12	7,81	3,83	117,83	0,04	0,09	0	0,43	18,35	74,71	14,19	0,62
4.	224/2008	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,17	0	0,25	2,87	34,41	6,76	0,46
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	11,48	46,22	0	2,18	0	0,01	6,04	7,34	3,93	0,68
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		16,43	21,54	88,24	538,39	0,53	15,86	0,02	2,63	58,99	213,26	64,37	3,33

Полдник:

1.		Мучные изделия (Булочка с сыром)	50	1,74	2,39	28,5	158	0,09	0,1	0	0,6	32,13	56,19	18,67	0,8
2.	288/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17

		Всего за день:		33,59	46	188,47	1248,12	0,84	31,13	0,06	3,94	492,65	624,25	157,84	8,74
--	--	-----------------------	--	--------------	-----------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ молоком	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,02	0	0	0,24	3	9,6	1,8	0,18
		Итого за завтрак:		29,04	19,09	47,42	478,16	0,1	0,88	0,09	0,91	263,12	327,89	47,19	1,78

Завтрак 2:

1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
----	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
2.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы	50	7,35	8,3	5,01	124,06	0,03	0,09	0,02	0,32	18,75	59,5	9,2	0,61
3.	219/2008	Каша гречневая вязкая	130	7,57	4,71	39	228,63	0,18	0,17	0	0,42	33,49	175,72	45,88	3,89
4.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0	0	0	0,61	0	0	0,09
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого:		21,55	18,61	102,88	662,52	1,01	11,75	0,14	0,92	133,49	372,33	110,62	6,99

Полдник:

1.		Мучные изделия (печенье "Желтковое")	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	60	0	11,5	32,5	5	0,4
2.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59

		Всего за день:		55,35	46,2	215,34	1497,97	1,19	16,78	60,24	3,61	484,56	769,03	179,67	10,96
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	150/3	3,82	4,94	24,34	156,83	0,02	0,9	0,01	0,13	23,64	70,66	12,24	0,31
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	11,48	46,22	0	2,18	0	0,01	6,04	7,34	3,93	0,68
4.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:		6,24	12,82	57,84	375,55	0,43	13,36	0,01	0,24	57,45	135,1	38,92	3,96

1.		Итого за завтрак 2:	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2

Обед:

1.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ030	Котлеты из говядины	50	7,12	7,81	3,83	117,83	0,04	0,09	0	0,43	18,35	74,71	14,19	0,62
4.	241/2008	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0,01	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		13,4	18,66	56,83	453,92	0,54	14,35	0,02	2,64	100,17	230,86	83,65	3,79

Полдник:

1.		Мучные изделия (плюшка "Московская")	75	5,46	8,84	46	285,25	0,11	0,15	0	0,9	14,26	57,14	21,25	1,06
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
		Всего за день:		26,21	40,42	184,64	1217,41	1,1	32,61	0,03	4,08	194,54	442,82	155,02	9,16

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	4,51	5,43	25,59	169,54	0,1	0,22	0,01	0,13	83,01	108,22	26,56	1,86
2.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	180	0,5	0	25,1	102,41	0,01	0,14	0,01	1,51	50,81	16,48	6,17	1,43
3.		Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,02	0	0	0,24	3	9,6	1,8	0,18
4.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак :		6,55	6,25	68,2	358,25	0,16	10,36	0,02	1,88	152,82	145,3	43,53	5,67

Завтрак 2:

1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
----	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
2.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая	50	6,6	4,67	4,27	87,27	0,08	0,21	0,01	0,51	35,17	157,73	24,82	0,73
3.	224/2008	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,91	195,16	0,03	0,17	0	0,25	2,87	34,41	6,76	0,46
4.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед		15,11	14,06	79,54	510,28	0,63	3	0,03	0,98	120,81	327,05	71,56	3,41

Полдник:

1.		Кондитерские изделия (Пряники)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	0	0	7,15	32,5	5,85	0,52
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72

		Всего за день:		26,62	23,47	211,43	1173,07	0,86	17,38	0,05	2,96	305,05	529,28	134,24	10,52
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	150/3	5,55	6,02	26,33	182,05	0,01	0,21	0,01	0,13	85,61	114,3	21,35	1,7
2.	300/2008	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	0	0,02	0	0	3,84	5,79	2,97	0,65
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4.		Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3	0,02	0	0	0,24	3	9,6	1,8	0,18
5.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:		7,3	14,04	54,78	378,13	0,06	10,51	0,01	0,47	110,65	142,59	35,42	4,75

Завтрак 2:

1.		Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0	0,1	20	18	10	0,2
----	--	---------------	-----	---	-----	-----	----	------	---	---	-----	----	----	----	-----

Обед:

1.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
2.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы	50	7,35	8,3	5,01	124,06	0,03	0,09	0,02	0,32	18,75	59,5	9,2	0,61
3.	227/2008	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,07	0,04	0	0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
4.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	180	0,5	0	25,1	102,41	0,01	0,14	0,01	1,51	50,81	16,48	6,17	1,43
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		16,81	17,16	83,27	555,84	0,53	3,57	0,04	2,94	140,74	212,44	61,12	4,1

Полдник:

1.		Кондитерские изделия (печенье "Минутка")	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0	60	0	11,5	32,5	5	0,4
2.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1

		Всего за день:		29,67	39,7	204,22	1293,66	0,66	18,08	60,05	3,51	283,57	405,53	111,54	9,55
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Примерное меню горячего дошкольного питания от 3 до 7 лет в государственных детских учреждениях

1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
6 день
7 день
8 день
9 день
10 день
Итого:
Среднедневное
норма 75
Выполнение %

Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
36,3	41,92	184,45	1266,53	1,23	17,79	0,07	2,54	458,81	585,23	153,37	9,21
38,45	42,74	203,21	1357,02	1,3	23,6	32,7	1,89	485,99	706,4	180,78	10,62
34,59	44,49	217,9	1339,72	1,92	19,33	60,06	3,08	371,5	704,49	177,1	9,15
36,77	37,65	208,53	1327,84	1,18	32,67	32,72	5,42	338,5	559,25	171,68	10,28
45,62	48,76	190,02	1386,78	1,61	16,87	0,4	3,6	254,66	587,95	166,67	8,94
33,59	46	188,47	1248,12	0,84	31,13	0,06	3,94	492,65	624,25	157,84	8,74
55,35	46,2	215,34	1497,97	1,19	16,78	60,24	3,61	484,56	769,03	179,67	10,96
26,21	40,42	184,64	1217,41	1,1	32,61	0,03	4,08	194,54	442,82	155,02	9,16
26,62	23,47	211,43	1173,07	0,86	17,38	0,05	2,96	305,05	529,28	134,24	10,52
29,67	39,7	204,22	1293,66	0,66	18,08	60,05	3,51	283,57	405,53	111,54	9,55
363,17	411,35	2008,21	13108,12	11,89	226,24	246,38	34,63	3669,83	5914,23	1587,91	97,13
30,26	34,28	167,35	1092,34	0,99	18,85	20,53	2,89	305,82	492,85	132,33	8,09
40,5	45	195,75	1350	0,68	37,5	375	7,5	675	600	150	7,5
74,73	76,18	85,49	80,91	145,71	50,28	5,48	38,48	45,31	82,14	88,22	107,92

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.