

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 230»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.САРАТОВА

410086, Саратовская область, г.о. город Саратов, г. Саратов, ул им Благодарова К.В., зд. 1Б тел. (8452) 67-12-18,
e-mail: dou230saratov@yandex.ru

Принято
на заседании Совета
родителей МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №230»
Протокол № 1 от 29.08.23 г.

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида №230»

Н.В. Суворова

Приказ № 101 - Од от 29.08.23 г.



Основное (организованное)

десятидневное меню

для воспитанников с 1,5-3 лет и с 3-7 лет

с 12-ти часовым пребыванием в

МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 230»

ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

Питательные вещества	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
1,5-3 лет	1450	40	20	100	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀
3-7 лет	1700	50	25	120	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀
Всего (среднее)	1450	40	20	100	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀
Белки	40	40	20	100	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀
Жиры	20	20	20	100	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀
Углеводы	100	100	100	100	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀
Витамины	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀	Вит. А, В, С, Д, Е, К, Р, РР, РН, РН ₂ , РН ₃ , РН ₄ , РН ₅ , РН ₆ , РН ₇ , РН ₈ , РН ₉ , РН ₁₀ , РН ₁₁ , РН ₁₂ , РН ₁₃ , РН ₁₄ , РН ₁₅ , РН ₁₆ , РН ₁₇ , РН ₁₈ , РН ₁₉ , РН ₂₀ , РН ₂₁ , РН ₂₂ , РН ₂₃ , РН ₂₄ , РН ₂₅ , РН ₂₆ , РН ₂₇ , РН ₂₈ , РН ₂₉ , РН ₃₀

В МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 230» осуществляется

4-х разовое питание

воспитанников с 1,5-3 лет и с 3-7 лет с 12-ти часовым пребыванием.

В соответствии с установленной нормой п.8.1.2.2. СанПин 2.3/2.4.3590-20: «...При 12-ти часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%...» нормы потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи распределяется в % отношении следующим образом:

Норма для 5-ти разового питания			Распределение для 4-х разового питания		
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии		Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии с 1,5-3 лет	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии с 3-7 лет
Завтрак	20%		Завтрак	23%	23%
2 Завтрак	5%		2 Завтрак	9%	9%
Обед	35%		Обед	38%	38%
Полдник	15%	= 40%	Уплотненный полдник	30%	30%
Ужин	25%				

Суммарные объемы блюд по приемам пищи распределяются следующим образом:

Норма для 5-ти разового питания			Распределение для 4-х разового питания		
Прием пищи	В граммах - не менее с 1,5-3 лет	В граммах - не менее с 3-7 лет	Прием пищи	В граммах - не менее с 1,5-3 лет	В граммах - не менее с 3-7 лет
Завтрак	350	400	Завтрак	336	446
2 Завтрак	100	100	2 Завтрак	150	150
Обед	450	600	Обед	550	695
Полдник	200	= 600	Уплотненный полдник	435	545
Ужин	400				
Всего	1500	1800	Всего	1471	1811,5

В соответствии с п.8.1.2.3. СанПин 2.3/2.4.3590-20: «...Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделюбудет соответствовать нормам (таблица №3, приложение №10 СанПин 2.3/2.4.3590-20...)» суточная потребность в калорийности распределяется следующим образом:

Показатели	Калорийность		Калорийность с допустимыми отклонениями			
			+ 5%		- 5%	
	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет
Всего (суточная)	1456	1811,5	1528,8	1902,07	1383,2	1720,92
Завтрак	364	464	382,2	487,2	345,8	440,8
2 Завтрак	185	185	194,25	194,25	175,75	175,75
Обед	485	602	509,25	632,1	460,75	571,9
Уплотненный полдник	422	560,5	443,1	588,52	400,9	532,47

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	5,1	6,4	12,08	161,1	204 А
		200	6,94	7,76	15,7	183,3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
		200	2,34	0,75	19,1	114,25	
	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,83	5,4	10,34	111,2	1
		46	5,77	8	15,49	145,7	
Итого за завтрак		336 446	11,01 15,05	12,42 16,51	39,62 50,29	373,4 443,25	
2 Завтрак	Сок	150	0,3	0	16,8	67,5	399
		150	0,3	0	16,8	67,5	
Итого за 2 завтрак		150 150	0,3 0,3	0 0	16,8 16,8	67,5 67,5	
Обед	Суп гороховый на м/б с гречками	180/10	4,31	3,2	19,8	141,2	102 (115)
		200/15	5,98	5,38	28,2	199,75	
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	150	6,53	10,8	15,8	230,1	276
		200	9,0	14,4	21,6	290,4	
	Компот из с/фр	150	0,3	0,03	17,2	70,1	376
		200	0,38	0,08	20,19	87,6	
Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700	
	50	3,3	0,6	16,7	100,2		
Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701	
	30	1,98	0,25	12,07	78,24		
Итого за обед		550 695	14,58 20,56	14,58 20,11	77,82 98,76	567,56 756,19	
Уплотненный полдник	Манник из творога	120	18,1	12,4	15,05	201,3	235
		140	21,9	14,61	16,74	236,7	
	Сладкий молочный соус	25	0,6	1,6	5,0	33,3	367
		30	0,8	2,0	6,0	40,0	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
Чай с сахаром	150	0,16	0	11,2	30	393	
	200	0,2	0	14	40		
Итого за ужин		315 395	19,88 24,88	14,13 16,86	41,26 48,81	316,8 375,45	
Итого за день		1351 1686	45,77 60,79	41,13 53,48	175,5 214,66	1325,26 1642,39	

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,1	6,4	20,05	153,6	185
		200	5,9	8,1	26,74	204,7	
	Какао на молоке	150	2,09	0,62	18,2	83,3	397
		200	2,34	0,75	19,1	100	
	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,83	5,4	10,34	111,2	1
		46	5,77	8	15,49	145,7	
Итого за завтрак		336	10,02	12,42	48,59		
		446	14,01	16,85	61,33		
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	10	104	401
		200	6,4	5	10	104	
Итого за 2 завтрак		200	6,4	5	10	104	
		200	6,4	5	10	104	
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	180	1,02	0,4	4,32	128,5	46
		200	1,6	0,74	6,76	144,65	
	Омлет с мясом	140	19,9	16,2	9,8	295,8	219
		180	22,4	18,4	14,6	343,4	
	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	64
		50	0,72	3,5	4,63	56,8	
	Сок фруктовый	150	0,3	0	16,8	67,5	399
		200	0,4	0	22,4	90	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		560	25,2	19,27	59,41		
		710	31	23,49	72,53		
Уплотненный полдник	Каша пшеничная	120	2,18	3,4	14,08	161,6	185 А
		150	3,9	4,96	23,7	198,7	
	Биточки рыбные с овощами запеченные	50	11,4	6,2	6,1	108,99	259
		70	13,1	9,3	8	140,72	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0,01	11,2	30	393
		200	0,2	0,02	14	40	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Фрукт	95	0,3	0,4	9,8	44	399
		100	0,4	0,6	10	46	
Итого за ужин		435	15,06	10,14	51,19		
		545	19,58	15,13	67,77		
Итого за день		1531	56,68	46,83	169,19		
		1901	70,99	60,47	211,63		

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,93	4,1	28	175	72
		200	8,9	5,8	35,9	230,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
		200	2,34	0,75	19,1	114,25	
	Бутерброд с маслом	26	0,79	5,23	5,19	82,2	2
		31	1,6	9,43	6,1	92,75	
Итого за завтрак		326	9,81	9,95	51,39	358,3	
		431	12,84	15,98	61,1	437,13	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	10	104	401
		200	6,4	5	10	104	
Итого за 2 завтрак		200	6,4	5	10	104	
		200	6,4	5	10	104	
Обед	Рассольник Ленинградский на м/б	180	2,76	4,72	13,2	102,7	28
		200	4,13	5,2	14,6	133,3	
	Макаронник с курицей	150	15,9	16,2	34,8	181,3	204
		200	19,4	18,4	41,6	292,4	
	Компот из с/фр	150	0,3	0,03	17,2	70,1	376
		200	0,38	0,08	20,19	87,6	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		510	22,4	21,5	90,22	480,26	
		680	29,19	24,53	105,16	691,7	
Уплотненный полдник	Рагу их овощей	150	2,76	3,4	11,8	90,5	137 А
		200	3,68	4,5	13,1	108,42	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,2	30	393
		200	0,2	0	14	40	
	Булочка домашняя	50	3,6	4,5	27	171	469
		70	4,8	6	36	228	
Итого за ужин		370	7,54	7,63	60,01	343,7	
		495	10,66	10,25	65,17	435,17	
Итого за день		1426	46,15	43,18	211,62	1286,26	
		1831	59,09	55,76	237,43	1667,47	

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	3,28	2,88	12,96	180,8	185
		200	4,37	3,83	17,28	241,11	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
		200	2,34	0,75	19,1	114,25	
	Бутерброд с маслом	26	0,79	5,23	5,19	82,2	2
		31	1,6	9,43	6,1	92,75	
Итого за завтрак		326 431	4,23 6,17	8,12 13,28	29,35 37,38	293 373,86	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	10	104	401
		200	6,4	5	10	104	
Итого за 2 завтрак		200 200	6,4 6,4	5 5	10 10	104 104	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	2,46	4,51	17,13	118,99	103
		200	2,7	5,01	19,04	132,21	
	Каша гречневая с овощной подливой	120	1,4	0,2	16,5	121,99	168
		150	1,7	0,25	18,3	145,72	
	Котлета из говядины	50	12,4	6,88	9,98	168	227
		70	13,1	7,13	11,4	172	
	Кисель	150	0	0	7,2	91,14	383
		200	0	0	9,1	121,52	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		530 700	19,3 22,78	12,14 13,24	58,7 86,61	626,28 749,89	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с печеньем	120	17,25	16,42	26,37	362,2	237
		130	19,88	20,01	34,05	390,66	
	Сладкий молочный соус	25	0,6	1,6	5,0	33,3	367
		30	0,8	2,0	6,0	40,0	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0,01	11,2	30	393
		200	0,2	0,02	14	40	
	Фрукт	95	0,3	0,4	9,8	44	399
		100	0,4	0,6	10	46	
Итого за ужин		410 485	19,33 23,26	18,56 22,88	62,38 76,12	521,7 575,41	
Итого за день		1466 1816	49,26 58,61	43,82 54,4	160,43 210,11	1544,98 1808,16	

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150 200	4,1 4,9	3,4 5,69	20,36 28,3	149,1 189,8	185
	Кофейный напиток с молоком	150 200	2,09 2,34	0,62 0,75	18,2 19,1	101,1 114,25	396
	Бутерброд с маслом	26 31	0,79 1,6	5,23 9,43	5,19 6,1	82,2 92,75	2
Итого за завтрак		326 431	6,98 8,84	9,25 15,87	42,75 53,5	332,4 396,8	
2 Завтрак	Сок	150 150	0,3 0,3	0 0	16,8 16,8	67,5 67,5	399
Итого за 2 завтрак		150 150	0,3 0,3	0 0	16,8 16,8	67,5 67,5	
Обед	Щи из свежей капусты на р/б со сметаной	180 200	5,96 6,03	3,72 4,12	7,29 12,51	109 136,25	84
	Картофель тушеный с овощами	120 150	2,9 3,4	1,2 2,4	22,8 24,6	115,8 133,4	133
	Тефтели рыбные тушеные	50 70	13,4 16,1	6,88 9,13	5,1 6,6	168,9 180,72	261
	Компот из с/фр	150 200	0,3 0,38	0,03 0,08	17,2 20,19	70,1 87,6	376
	Хлеб ржаной	40 50	2,42 3,3	0,42 0,6	15,01 16,7	76,1 100,2	700
	Хлеб пшеничный	20 30	1,02 1,98	0,13 0,25	10,01 12,07	50,06 78,24	701
Итого за обед		560 700	26 31,19	12,38 16,58	77,41 92,67	590,05 729,26	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	140 180	19,9 22,4	16,2 18,4	9,8 14,6	295,8 343,4	219
	Зеленый горошек консервированный	30 50	1,9 2,4	3,5 4,3	3,9 4,8	53,0 64,0	220
	Батон	20 25	1,02 1,98	0,13 0,25	10,01 12,07	52,2 58,75	701
	Чай с сахаром	150 200	0,16 0,2	0 0	11,2 14	30 40	393
Итого за ужин		435 555	21,62 25,3	18,45 26,95	34,48 45,3	413,1 498,95	
Итого за день		1471 1836	54,9 65,63	40,08 59,34	171,44 208,27	1403,05 1692,5	

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	2,2	3,1	6,08	167,6	185
		200	2,9	4,96	8,7	218,7	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
		200	2,34	0,75	19,1	114,25	
	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,83	5,4	10,34	111,2	1
		46	5,77	8	15,49	145,7	
Итого за завтрак		336 446	8,11 11,01	9,12 13,71	33,62 43,29	379,7 477,95	
2 Завтрак	Сок	150	0,3	0	16,8	67,5	399
		150	0,3	0	16,8	67,5	
Итого за 2 завтрак		150 150	0,3 0,3	0 0	16,8 16,8	67,5 67,5	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	180	5,82	4,79	7,6	109	67
		200	7,01	6,4	8,7	136,25	
	Каша перловая с овощами и говядиной	150	19,4	14,4	30	218	304
		200	21,39	15,58	33,82	363,6	
	Компот из с/фр	150	0,3	0,03	17,2	70,1	376
		200	0,38	0,08	20,19	87,6	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		530 700	20,58 29,8	18 24,22	76,64 89,3	456,96 647,1	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	140	21,99	26,94	33,49	203,4	208
		165	27,47	35,98	41,32	271,2	
	Сладкий молочный соус	25	0,6	1,6	5,0	33,3	367
		30	0,8	2,0	6,0	40,0	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,2	30	393
		200	0,2	0	14	40	
Итого за ужин		335 420	23,77 30,45	28,67 38,23	59,7 73,39	318,9 409,95	
Итого за день		1401 1741	52,76 71,56	55,79 76,16	186,76 222,78	1223,06 1602,5	

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,1	6,4	20,05	153,6	185
		200	5,9	8,1	26,74	204,7	
	Какао на молоке	150	2,09	0,62	18,2	83,3	397
		200	2,34	0,75	19,1	100	
	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,83	5,4	10,34	111,2	1
		46	5,77	8	15,49	145,7	
Итого за завтрак		336 446	10,01 14,01	12,42 16,85	47,59 61,33	365,9 464,65	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	10	104	401
		200	6,4	5	10	104	
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,5	17,56	72,37	702
		25	0,8	0,7	19,85	81,5	
Итого за 2 завтрак		220 225	7 7,2	5,5 5,7	27,56 29,85	176,37 185,5	
Обед	Рассольник Ленинградский на м/б	180	2,76	4,72	13,2	102,7	28
		200	4,13	5,2	14,6	133,3	
	Рагу с овощей с мясом говядины	150	5,76	13,4	31,8	189,2	137
		200	7,68	17,8	42,4	201,1	
	Сок фруктовый	150	0,3	0	16,8	67,5	399
		200	0,4	0	22,4	90	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		540 680	12,26 17,49	18,67 23,85	86,74 108,17	485,6 602,8	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в молочно-яичном соусе	150	19,4	4,2	6	201,99	249
		200	23,1	6,3	8	263,99	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0,01	11,2	30	393
		200	0,2	0,02	14	40	
	Ватрушка с повидлом	60	3,6	4,5	27	171	467
		60	3,6	4,5	27	171	
Итого за ужин		380 485	24,18 28,88	8,83 11,05	54,21 61,07	455,19 533,74	
Итого за день		1456 1811	53,45 67,58	45,42 57,45	198,62 217,14	1483,06 1786,73	

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	6,93	4,1	28	175	72
		200	8,9	5,8	35,9	230,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
		200	2,34	0,75	19,1	114,25	
	Бутерброд с маслом	26	0,79	5,23	5,19	82,2	2
		31	1,6	9,43	6,1	92,75	
Итого за завтрак		326	9,81	9,95	51,39	358,3	
		431	12,84	15,98	61,1	437,13	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	10	104	401
		200	6,4	5	10	104	
Итого за 2 завтрак		200	6,4	5	10	104	
		200	6,4	5	10	104	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	2,46	4,37	17,13	118,99	103
		200	2,7	5,04	19,04	132,27	
	Плов из курицы	150	19,32	20,96	19,12	281,2	304
		200	24,54	28,62	25,56	341,72	
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,64	22,1	17
		60	0,9	0,1	5,28	44,2	
	Кисель	150	0	0	7,2	91,14	383
		200	0	0	9,1	121,52	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		570	25,67	25,93	71,11	639,6	
		740	33,42	34,57	87,75	818,25	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с печеньем	120	17,25	16,42	26,37	362,2	237
		130	19,88	20,01	34,05	390,66	
	Сладкий молочный соус	25	0,6	1,6	5,0	33,3	367
		30	0,8	2,0	6,0	40,0	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,2	30	393
		200	0,2	0	14	40	
	Фрукт	95	0,3	0,4	9,8	44	399
		100	0,4	0,6	10	46	
Итого за ужин		410	19,33	18,55	62,38	521,7	
		485	23,26	22,86	76,12	575,41	
Итого за день		1526	61,21	59,43	194,88	1623,6	
		1881	75,92	78,41	234,97	1934,79	

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,1	3,4	20,36	149,1	185
		200	4,9	5,69	28,3	189,8	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
200	2,34	0,75	19,1	114,25			
	Бутерброд с маслом	26	0,79	5,23	5,19	82,2	2
		31	1,6	9,43	6,1	92,75	
Итого за завтрак		326	6,98	9,25	42,75	332,4	
		431	8,84	15,87	53,5	396,8	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	10	104	401
		200	6,4	5	10	104	
Итого за 2 завтрак		200	6,4	5	10	104	
		200	6,4	5	10	104	
Обед	Борщ с картофелем на м/б со сметаной	180	2,02	5,75	9,31	107,2	62
		200	2,68	7,0	13	134,1	
	Печень по- строгановски	100	13,67	9,82	7,35	174,52	209
		120	16,4	11,78	8,82	209,4	
	Макаронные изделия отварные	110	3,55	3,01	27,4	142,3	204
		130	4,74	4,02	39,8	189,4	
	Компот из с/фр	150	0,3	0,03	17,2	70,1	376
		200	0,38	0,08	20,19	87,6	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		600	22,98	19,16	76,27	620,28	
		730	29,48	23,73	110,58	798,94	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	140	19,9	16,2	9,8	295,8	219
		180	22,4	18,4	14,6	343,4	
	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1	64
		50	0,72	3,5	4,63	56,8	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0,01	11,2	30	393
		200	0,2	0,02	14	40	
Итого за ужин		340	21,62	18,46	34,48	413,1	
		455	25,3	22,17	45,3	498,95	
Итого за день		1466	57,98	52	163,5	1469,78	
		1816	70	66,77	219,38	1798,69	

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	3,28	2,88	12,96	180,8	185
		200	4,37	3,83	17,28	241,11	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,62	18,2	101,1	396
		200	2,34	0,75	19,1	114,25	
	Бутерброд с маслом	26	0,79	5,23	5,19	82,2	2
		31	1,6	9,43	6,1	92,75	
Итого за завтрак		326 431	4,23 6,17	8,12 13,28	29,35 37,38	293 373,86	
2 Завтрак	Сок	150	0,3	0	16,8	67,5	399
		150	0,3	0	16,8	67,5	
Итого за 2 завтрак		150 150	0,3 0,3	0 0	16,8 16,8	67,5 67,5	
Обед	Щи из свежей капусты на р/б со сметаной	180	5,96	3,72	7,29	109	84
		200	6,03	4,12	12,51	136,25	
	Каша гречневая с овощной подливой	120	1,4	0,2	16,5	121,99	168
		150	1,7	0,25	18,3	145,72	
	Котлета из говядины	50	12,4	6,88	9,98	168	227
		70	13,1	7,13	11,4	172	
	Компот из с/фр	150	0,3	0,03	17,2	70,1	376
		200	0,38	0,08	20,19	87,6	
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,42	15,01	76,1	700
		50	3,3	0,6	16,7	100,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,13	10,01	50,06	701
		30	1,98	0,25	12,07	78,24	
Итого за обед		590 700	20,19 27,65	11,49 15,21	62,18 77,24	632,9 793,8	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное с морковью	140	215	1,72	19,05	115,07	322
		180	3,78	2,43	24,16	134,62	
	Сельдь с/с с маслом	30	3,98	4,88	0,68	65	8
		50	5,3	6,5	0,91	89	
	Батон	20	1,02	0,13	10,01	52,2	701
		25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0,01	11,2	30	393
		200	0,2	0,02	14	40	
	Булочка домашняя	50	3,6	4,5	27	171	469
		70	4,8	6	36	228	
Итого за ужин		400 515	12,13 17,94	10,54 14,4	58,34 87,64	422,2 502,37	
Итого за день		1466 1796	36,85 52,06	30,15 42,89	164,67 219,06	1415,6 1737,53	
Среднее значение за 10 дней		1456 1812	51,5 65,22	45,78 60,51	179,66 219,54	1427,65 1752,26	