

Утверждаю:

И.о. Руководителя
учреждения

О.С. Никифорова

(подпись) (расшифровка подписи)

Примерное меню

Возрастная категория: 3 - 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1									
завтрак:	Бутерброд с маслом	020oct1982	2,31	4,31	15,11	108,44	0,00	1/2016	
	Суп молочный с пшеном	200	7,38	8,33	20,79	235,58	1,00	101/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016	
	Итого:	380	12,54	15,05	50,26	435,02	2,17		
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	338/2015	
	Итого:	120	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,50	5,98	23/2004	
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75,00	6,84	34/2004	
	Кнели из кур с рисом	80	14,21	13,51	5,30	200,00	0,49	329/2016	
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,98	31,00	0,10	369/2016	
	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	143,00	21,00	336/2016	
	Компот из изюма с "С"	180	0,04	0,02	24,99	101,70	0,36	394/2016	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,00	0,00	ф	
	Итого:	720	24,24	30,00	90,33	731,70	34,77		
	уплотненный полдник:	Томаты в собственном соку	60	0,00	0,00	2,40	9,60	8,10	ф
	Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	1,49	137/2004	
	Рис припущенный	130	3,16	3,74	31,79	173,30	0,00	333/2016	
	Пирожки, печеные с мясом, луком	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,07	437/494/2016	
	Сок виноградный	200	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	418/2016	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,00	0,00	ф	
Итого:	595	25,11	13,59	104,19	640,76	12,66			
Итого за первый день			63,39	59,14	265,78	1903,48	59,60		
День 2									
завтрак:	Бутерброд с яйцом /б/масла/	50	4,97	2,60	15,21	88,26	0,00	5/2003	
	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	193/2016	
	Какао с молоком	200	3,77	3,63	17,28	118,67	1,60	416/2016	
	Итого:	455	14,26	12,15	62,12	400,93	3,59		
2 завтрак:	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	338/2015	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418/2016	
Итого:	230	1,07	0,32	22,99	101,60	11,00			
обед:	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	2,10	70/2015	
	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,32	120,42	6,56	95/2016	
	Гуляш из отварного мяса	150	17,90	14,93	5,24	225,00	1,11	293/2016	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,70	184,00	0,00	330/2016	
	Кисель из повидла с "С"	180	0,08	0,00	20,03	80,46	0,07	401/2016	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
	Итого:	790	33,98	26,18	94,67	750,08	9,84		
	уплотненный полдник:	Пюре морковное	100	1,64	0,67	8,04	45,00	3,36	341/2016
		Вареники ленивые	170	25,14	12,34	25,91	314,50	0,32	244/2016
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	ф	
	Вафли с начинкой неглазированные	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф	
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	420/2016	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00	0,00	ф	
Итого:	525	39,86	26,16	71,53	688,50	4,88			
Итого за второй день			89,17	64,81	251,31	1941,11	29,31		

21,71

4,79

36,52

31,98

19,62

4,97

36,7

33,70

День 3									
завтрак:	Бутерброд с джемом	50	2,47	0,30	28,75	128,00	0,48	2/2016	
	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	220/2016	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413/2016	
	Итого:	430	16,31	12,92	74,84	481,00	1,82		
2 завтрак:	Апельсины	80	0,70	0,16	5,86	31,14	18,24	338/2015	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418/2016	
	Итого:	230	1,45	0,16	21,01	95,14	21,24		
обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	13,66	18/204	
	Рассольник Ленинградский/крупа перловая/	180	1,74	3,87	11,96	90,00	5,43	82/2016	
	Сметана к супу	3,6	0,10	0,36	0,14	4,00	0,02	ф	
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	274/2016	
	Картофельное пюре с морковью	100	1,91	3,08	12,01	83,00	10,50	340/2016	
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0,94	0,99	2,10	54,00	3,27	196/2004	
	Компот из консервированных плодов с "С"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	395/2016	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
		Итого:	678,6	21,04	18,99	84,38	626,11	37,29	
уплотненный полдник:	Омлет натуральный	150	13,43	20,84	3,52	255,35	0,30	110/2004	
	Капуста, тушеная в молоке	100	2,22	2,18	7,38	58,00	16,64	355/2016	
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,00	456/2016	
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419/2016	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	ф	
		Итого:	540	28,50	31,97	63,54	656,18	19,67	
		Итого за третий день		67,30	64,04	243,77	1858,43	80,02	
День 4									
завтрак:	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,32	14,48	157,00	0,06	7/2015	
	Суп овсяный молочный протертый	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1,00	96/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016	
	Итого:	430	16,26	19,97	50,07	495,96	2,23		
2 завтрак:	Груши свежие	100	0,36	0,36	9,77	46,93	9,82	338/2015	
	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	52,80	4,00	418/2016	
	Итого:	200	0,86	0,36	22,47	99,73	13,82		
обед:	Икра свекольная	60	1,40	2,75	7,39	60,06	4,03	55/2016	
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100,00	4,18	87/2016	
	Гренки к супу	20	2,38	0,28	15,60	74,72	0,00	58/2004	
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,47	9,67	31,43	274,50	34,50	164/2016	
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,00	0,01	372/2016	
	Кисель из кураги с "С"	180	0,08	0,05	25,73	106,56	0,44	398/2016	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф	
		Итого:	720	27,19	18,66	110,53	724,84	43,16	
	уплотненный полдник:	Морковь, тушенная в сметанном соусе	100	1,40	2,80	8,04	63,00	2,65	352/2016
		Пудинг из творога с яблоками	135	18,37	14,86	19,74	282,15	1,79	254/2016
Соус клюквенный		30	0,02	0,06	3,81	15,00	0,18	379/2016	
Пирожки, печеные с капустой, яйцом		60	3,90	3,71	20,76	132,00	0,66	437/461/2016	
Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	420/2016	
Хлеб пшеничный		10	0,79	0,10	4,83	23,60	0,00	ф	
		Итого:	535	30,28	26,53	65,18	615,75	6,68	
	Итого за четвертый день		74,59	65,52	248,25	1936,28	65,89		

День 5									
завтрак:	Бутерброд с яйцом /б/масла/	50	4,97	2,60	15,21	88,26	0,00	5/2003	
	Суп молочный с ячневой крупой	200	7,13	8,09	20,82	232,75	1,00	101/2016	
	Кисель молочный	200	4,20	3,73	30,25	171,40	1,44	402/2016	
	Итого:	450	16,30	14,42	66,28	492,41	2,44		24,24
	Второй завтрак								
2 завтрак:	Виноград свежий	70	0,42	0,42	10,18	50,40	4,20	338/2015	
	Сок фруктовый	100	0,70	0,20	11,40	50,20	7,40	418/2016	
	Итого:	170	1,12	0,62	21,58	100,60	11,60		4,95
обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,50	51,80	4,55	15/2004	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,52	4,06	5,01	63,00	9,59	77/2016	
	Пудинг из говядины	80	18,18	6,19	0,88	134,00	0,16	307/2016	
	Соус сметанный натуральный	30	1,01	7,11	2,02	76,00	0,05	227/204	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,47	0,00	330/2016	
	Компот из вишни с "С"	180	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32	390/2016	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	ф	
	Итого:	725	33,30	28,50	88,63	747,19	16,67		36,79
уплотнен- ный полдник:	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50	57/2016	
	Рыба отварная	75	4,33	0,51	0,43	57,32	0,82	136/2004	
	Пудинг из моркови с маслом	155	5,38	8,64	21,11	184,00	2,46	172/2016	
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,82	190,00	0,07	441/2016	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412/2016	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00	0,00	ф	
	Итого:	560	16,75	14,84	88,68	589,32	10,68		29,02
	Итого за пятый день		67,47	58,38	265,17	1929,52	41,39		
День 6									
завтрак:	Бутерброд с яйцом	50	4,97	2,60	15,21	88,26	0,00	5/2003	
	Суп молочный гречневый	200	7,48	8,41	20,56	235,73	1,00	101/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016	
	Итого:	430	15,30	13,42	50,13	414,99	2,17		21,55
2 завтрак:	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00	338/2015	
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418/2016	
	Итого:	220	1,03	0,28	22,01	96,90	10,00		5,0
обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,08	4,20	72,66	17,92	3/2004	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	1,69	4,10	9,34	81,00	7,41	62/2016	
	Пудинг рыбный запеченый	110	12,94	6,74	9,63	151,00	0,31	285/2016	
	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126,00	16,16	337/2016	
	Компот из свежих груш с "С"	180	0,14	0,11	21,67	88,20	0,77	390/2016	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
	Итого:	750	23,98	21,57	90,94	653,06	42,57		33,92
уплотнен- ный полдник:	Запеканка из печени с рисом, соусом сметанным	210	22,51	10,63	26,49	293,20	10,46	311/2016	
	Овощи отварные /морковь, свекла/	100	1,53	4,80	8,83	85,50	8,18	211/2004	
	Печенье	30	2,26	2,98	22,41	125,09	0,00	ф	
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73	419/2016	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
	Итого:	560	33,99	24,05	77,50	664,32	21,37		34,50
	Итого за шестой день		74,30	59,32	240,58	1829,27	76,11		

День 7									
завтрак:	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,31	15,11	108,44	0,00	1/2016	
	Суп молочный овсянный протертый	200	7,83	9,24	21,23	247,96	1,00	96/2016	
	Какао с молоком	200	3,77	3,63	17,28	118,67	1,60	416/2016	
	Итого:	435	13,91	17,18	53,62	475,07	2,60		23,84
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	338/2015	
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00		4,82
обед:	Салат из свеклы с изюмом	60	0,85	6,04	9,77	96,88	3,64	20/2004	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,13	2,08	12,50	78,00	5,94	88/2016	
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195,00	9,24	319/2016	
	Кисель из варенья с "С"	180	0,08	0,00	20,55	83,16	0,18	401/2016	
	Хлеб ржаной	50	5,00	0,00	25,10	102,41	0,20	ф	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00	0,00	ф	
	Итого:	730	21,81	15,79	103,30	625,45	19,20		31,39
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251/2016	
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,98	31,00	0,10	368/2016	
	Морковь, тушеная с черносливом	100	1,71	3,78	23,07	133,00	3,03	353/2016	
	Пирожки печеные с мясом, рисом	60	7,26	5,35	21,14	162,00	0,07	437/495/2016	
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	420/2016	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,60	0,00	ф	
	Итого:	500	33,68	27,63	78,17	696,60	4,84		34,96
Итого за седьмой день			70,90	61,10	256,09	1893,12	36,64		
День 8									
завтрак:	Бутерброд с медом	45	2,40	0,27	25,89	115,00	0,00	2/1996	
	Каша молочная "Дружба"	185	5,90	7,50	31,70	217,60	0,46	84/2004	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,90	419/2016	
	Итого:	410	13,78	12,65	66,66	434,60	1,36		20,70
2 завтрак:	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	338/2015	
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418/2016	
	Итого:	250	1,55	0,20	22,65	102,00	41,00		4,86
обед:	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	71/2015	
	Суп-пюре из картофеля	180	3,67	4,49	16,96	123,00	6,16	106/2016	
	Бутерброд с чесноком	20	1,22	4,09	7,60	72,00	0,13	1/2003	
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,11	32,51	396,00	0,35	244/2015	
	Компот из сухофруктов с "С"	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,20	241/2004	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф	
	Итого:	690	29,51	28,35	100,01	787,61	9,78		37,51
уплотненный полдник:	Свекла, тушеная с яблоками	100	1,42	1,36	11,60	64,00	1,08	146/2016	
	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250,00	0,43	222/2016	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00	449/2016	
	Компот из консервированных плодов	200	0,48	0,19	32,43	133,40	1,98	395/2016	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,20	0,00	ф	
	Итого:	590	18,59	13,74	118,13	670,60	3,49		31,94
Итого за восьмой день			63,43	54,94	307,45	1994,81	55,63		

День 9								
завтрак:	Бутерброд с сыром	45	5,85	4,73	14,43	124,00	0,11	3/2016
	Суп молочный с перловой крупой	200	6,96	8,06	20,91	232,13	1,00	101/2016
	Чай с медом	180/15	0,18	0,02	12,03	49,00	0,03	411/2016
	Итого:	245	12,99	12,81	47,37	405,13	1,14	
2 завтрак:	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50	338/2015
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	418/2016
	Итого:	220	1,03	0,21	22,36	96,90	6,50	
обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	13,66	18/2004
	Суп картофельный с рыбой	180	9,51	2,96	4,82	84,00	8,99	41/2004
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	7,26	292/2016
	Компот из черной смородины с "С"	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	393/2016
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф
	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	81,67	0,00	ф
	Итого:	720	43,99	17,59	83,09	667,74	53,13	
уплотненный полдник:	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	2,98	11/2004
	Сырники из творога и картофеля	150	28,04	19,01	17,10	351,00	0,38	246/2016
	Вафли с начинкой неглазированные	25	0,83	3,53	7,51	65,00	0,00	ф
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	420/2016
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	ф
		Итого:	440	41,01	34,15	51,99	686,88	4,56
Итого за девятый день			99,02	64,76	204,81	1856,65	65,33	
День 10								
завтрак:	Бутерброд с яйцом, маслом	55	4,97	6,72	15,25	88,26	0,00	5/2003
	Суп молочный манный	200	7,10	7,96	18,50	223,91	1,05	99/2016
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016
	Итого:	435	14,92	17,09	48,11	403,17	2,22	
2 завтрак:	Виноград свежий	70	0,42	0,42	10,78	50,40	4,20	338/2015
	Сок абрикосовый	100	0,50	0,00	12,70	52,80	4,00	418/2016
	Итого:	170	0,92	0,42	23,48	103,20	8,20	
обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	50,82	19,47	21/2016
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	4,98	3,91	11,14	100,00	8,06	89/2016
	Оладьи из печени с маслом	80	13,99	15,11	5,70	230,00	71,45	282/2015
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	92,00	12,01	339/2016
	Капуста тушеная	50	1,04	1,62	4,72	37,50	8,58	354/2016
	Компот из плодов сушеных /чернослив/ с "С"	180	0,31	0,10	21,25	88,56	0,41	348/2015
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	ф
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф
	Итого:	540	28,09	27,79	88,21	733,08	119,98	
уплотненный полдник:	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1,62	1,29	10,40	59,70	1,14	358/2016
	Омлет с морковью	165	12,44	23,14	5,94	282,00	2,06	231/2016
	Блины со сгущенным молоком	85	6,17	4,59	34,36	204,00	0,87	396/2015
	Молоко витаминизированное "Тема"	200	5,59	6,38	9,38	117,38	1,00	ф
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф
	Итого:	570	27,40	35,60	69,74	710,28	5,07	
Итого за десятый день			71,33	80,90	229,54	1949,73	135,47	
Итого за весь период			740,89	632,91	2512,73	19092,39	514,99	
Среднее значение за период			74,09	63,29	251,27	1909,24	51,50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	30	53			95%
Суточная норма в пищевых веществах, энергии, витаминах в % от калорийности			12 - 15	30 - 32	55 - 58			
СанГин 2.3/2.4.3590/20			54	60	261	1800		
			62	69	300	2070		