Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО»КШП «Подросток»)

Утверждаю:
Директор ООО «КШП»Подросток
_____А.В. Минеев
Ф.И.О.

Согласовано:
Заведующий МДОУ№ _____
_____
Ф.И.О.

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

Составители:
1. Зав. производством — Засухина Т.В.
2. Калькулятор — Лапшина О.Ф.

ООО"КШП "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	2,31	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 или сливками	180	2,65	2,34	14,31	88,99	1,19	394**
Итого за Завтрак 1		**405**	**11,76**	**15,64**	**56,47**	**413,87**	**2,65**	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		**250**	**1,45**	**0,55**	**29,60**	**137,00**	**13,00**	
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	12,12	114,80	9,68	156*
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	288**
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	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		**680**	**26,79**	**22,48**	**82,68**	**640,25**	**14,31**	
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	21,21	16,13	20,50	312,13	0,27	331*
Ужин	Соус сметанный	50	0,76	5,31	1,69	57,65	0,03	451*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,00	90,50	-	116*
Итого за Ужин		**450**	**25,34**	**22,01**	**54,19**	**520,28**	**0,30**	
Итого за день		**2 035**	**74,09**	**68,03**	**268,44**	**1 994,40**	**31,66**	

ООО"КШП "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	1,40	5,07	9,00	87,40	32,43	20**
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	200	24,46	6,25	21,75	241,17	8,52	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	2,97	0,54	15,30	81,45	-	116*
Итого за Обед		**745**	**31,01**	**16,14**	**82,42**	**602,62**	**51,27**	
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	13,37	21,25	225,00	19,13	201*
Ужин	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	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**	**14,57**	**19,05**	**68,19**	**504,00**	**34,13**	
Итого за день		**2 095**	**75,79**	**60,96**	**264,91**	**1 922,28**	**92,78**	

ООО"КШП "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	2,30	0,24	21,25	96,18	0,10	102*
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	110	15,18	14,44	23,24	283,80	0,22	325*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	50	4,30	2,25	6,61	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**	**21,88**	**16,93**	**66,30**	**491,73**	**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	«Ёжики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,42	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**	**89,08**	**656,49**	**28,79**	
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	3,05	4,80	20,42	137,25	18,15	321**
Ужин	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	65	6,76	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	3,30	0,60	17,00	90,50	-	116*
Итого за Ужин		**465**	**18,91**	**23,98**	**47,02**	**483,25**	**20,75**	
Итого за день		**2 035**	**72,80**	**74,15**	**256,78**	**1 975,97**	**70,41**	

ООО"КШП "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	2,31	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	6,90	9,42	26,63	217,01	2,25	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	79,00	1,28	514*
Итого за Завтрак 1		**435**	**12,41**	**16,49**	**57,43**	**403,91**	**3,53**	
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	1,15	5,26	5,04	72,18	5,04	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,40	12,10	86,40	6,91	149*
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	200	19,49	22,00	8,52	292,28	65,30	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,42	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,14	0,54	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		**678**	**26,03**	**31,20**	**64,93**	**631,24**	**77,67**	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Вафли	50	1,40	1,63	38,63	175,00	-	607*
Итого за Полдник		**250**	**7,20**	**6,63**	**46,63**	**275,00**	**1,40**	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,61	18,00	125,07	15,74	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	100	12,50	3,98	13,80	141,70	0,47	261**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (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**	**19,67**	**10,48**	**73,16**	**466,50**	**16,22**	
Итого за день		**2 043**	**65,91**	**65,40**	**256,85**	**1 847,15**	**113,82**	

ООО"КШП "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	6,56	6,05	21,83	167,90	1,05	171*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	394**
Итого за Завтрак 1		**470**	**14,36**	**11,50**	**52,49**	**371,58**	**2,45**	
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	1,80	7,78	13,50	130,75	15,38	11***
Обед	Свекольник	250	2,22	4,57	12,34	99,69	9,41	136*
Обед	Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,05	218,66	20,04	298**
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355**
Обед	Компот из апельсинов	200	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	374**
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Обед		**790**	**22,93**	**24,32**	**105,24**	**729,23**	**58,13**	
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	23,01	142,35	21,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	150	25,74	8,89	6,40	210,00	0,60	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**	**31,88**	**13,78**	**62,97**	**509,45**	**21,60**	
Итого за день		**2 190**	**79,33**	**56,20**	**270,30**	**1 913,25**	**86,51**	

ООО"КШП "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	2,30	0,24	21,25	96,18	-	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	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**	**10,52**	**10,97**	**72,91**	**432,24**	**2,55**	
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	11,93	117,96	4,74	154*
Обед	Биточки рубленые	80	11,90	8,98	11,96	176,00	-	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,009	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	-	20,09	81,00	0,80	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед		**700**	**25,29**	**18,24**	**85,07**	**605,12**	**8,97**	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	0,00	744****
Итого за Полдник		**250**	**11,57**	**10,28**	**16,54**	**206,00**	**1,40**	
Ужин	Запеканка морковная	250	7,95	15,63	49,06	367,95	5,43	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	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**	**11,63**	**17,70**	**82,34**	**538,06**	**8,24**	
Итого за день		**2 028**	**60,06**	**57,34**	**276,66**	**1 871,42**	**24,16**	

ООО"КШП "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	2,31	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**	**11,55**	**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	1,14	7,66	7,12	101,88	8,64	25***
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	-	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,44	0,18	20,78	86,40	3,86	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		**668**	**25,85**	**32,39**	**85,01**	**738,46**	**19,39**	
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	11,23	7,42	17,31	181,24	15,68	259**
Ужин	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	34,31	336**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (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**	**17,74**	**14,13**	**65,92**	**461,94**	**49,99**	
Итого за день		**2 033**	**70,71**	**73,07**	**255,37**	**1 950,21**	**76,62**	

ООО"КШП "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	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	394**
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	-	306*
Итого за Завтрак 1		**480**	**18,60**	**15,31**	**49,94**	**412,68**	**2,32**	
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	1,37	6,18	8,45	94,80	10,25	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,77	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	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	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**	**19,58**	**25,40**	**93,58**	**677,57**	**46,07**	
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	13,10	15,60	27,30	289,99	2,40	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	2,58	1,35	3,97	30,45	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	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		**470**	**24,32**	**22,63**	**59,37**	**522,34**	**10,09**	
Итого за день		**2 140**	**74,15**	**69,59**	**258,79**	**1 944,59**	**62,98**	

ООО"КШП "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	2,30	0,24	21,25	96,18	-	102*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,50	32,22	289,26	1,31	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
Итого за Завтрак 1		**400**	**12,56**	**11,71**	**75,97**	**515,04**	**2,48**	
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 вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,72	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	11,90	8,98	11,96	176,00	-	282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Обед		**800**	**22,43**	**32,51**	**82,27**	**714,35**	**39,23**	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	-	589*
Итого за Полдник		**250**	**10,05**	**7,33**	**37,41**	**255,83**	**1,40**	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	220	14,67	8,16	20,80	215,41	8,07	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**	**18,47**	**8,56**	**61,96**	**399,51**	**26,07**	
Итого за день		**2 050**	**64,11**	**60,71**	**272,31**	**1 955,23**	**84,18**	

ООО"КШП "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	21,50	30,00	118*
Итого за Завтрак 1		**410**	**22,17**	**23,77**	**42,39**	**453,70**	**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	1,08	4,67	8,10	78,47	9,23	11***
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	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	374**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,00	90,50	-	116*
Итого за Обед		**700**	**20,62**	**23,36**	**94,28**	**670,17**	**35,91**	
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	5,78	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**	**8,58**	
Итого за день		**2 010**	**67,39**	**68,95**	**264,57**	**1 944,70**	**89,30**	

Д/С	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	70,43	65,44	264,5	1931,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18%	35%	58%	

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
Кол-во продуктов по возрасту 3-7 лет																	
Молоко и кисломолочные продукты	450		427,5		454	411	443	460	401	328	355	671	436	351		4310	431
Творог, творожные изделия	40		38		104	45	90	—	20	—	45	56	—	20		380	38
Сметана	11		10,45		4	2	8	8	10	13	9	10	20	21		105	10,5
Сыр твердый	6		5,7		—	10	—	15	10	—	14	—	—	10		59	5,9
Мясо	55		52,2		52	106	38	—	60	67,25	74	59	59	20		535,25	53,52
Птица (куры 1 кат.потр)	24		22		—	35	—	94	—	35	—	—	—	76		240	24
Рыба-филе	37		35		53	—	—	67,5	100	—	52	—	78	—		350,5	35,05
Колбасные изделия	6,9		6,5		—	—	65	—	—	—	—	—	—	—		65	6,5
Яйцо куриное столовое	24		22,8		8,4	14,12	10,4	—	26,84	41,6	6	46	1,6	90		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	381	193	279	255	244	365	224	249	211		2479	247,9
Фрукты (плоды) свежие	100		95		100	40	217	150	55	7	117	50	190	210		1136	113,6
Фрукты (плоды) сухие	11		10,4		31	—	12	26	—	37	—	—	—	—		106	10,6
Соки фруктовые (овощные)	100		95		150	150	—	—	150	150	150	150	—	100		1000	100
Напитки витаминизированные	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 зерновой	80		76		82	80	70	80	80	84	81	80	90	50		777	77,7
Крупы (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 сладкосливочное	21		19,9		27	19	20	21	22	18	13	28	22	25		215	21,5
Масло растительное	11		10,4		3	16	16	14	10	2	17	7	13	18		116	11,6
Кондитерские изделия	20		19		50	—	10	50	—	60	—	—	10	10		190	19
Чай, включай фиточай	0,6		0,57		1	0,5	1	0,5	0,5	1	—	0,05	0,5	1		6,05	0,6
Какао-порошок	0,6		0,57		—	2	—	—	—	2	—	—	2	—		6	0,6
Кофейный напиток	1,2		1,1		—	—	—	2	—	—	5	—	—	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
Мука картофельная (крахмал)	3																
Соль пищевая поваренная	6		5,7		5	5	6	4	6	5	7	7	6	6		57	5,7

* 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 Дели принт 2011г.