

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 119» г. Саратова
Е. С. Антонова
Приказ от 09.07.2019 № 1



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 119» г. Саратова

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСещающих ОУ 12 ПРОБЛЕМЫ ПРЕРЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,0	5	18,0	133,0	0,1	0,5	0,3	2,2	18,9	60,8	91,4	2,2	166	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,5	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	430	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1	2008	
Итого за прием пищи:	365	6,4	10,0	41,5	281,5	0,1	0,5	0,3	2,3	28,6	67,5	117,1	3,0			
II Завтрак																
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ на м/б	200	3,1	5,0	22,2	146,4	0,1	6,2	0,2	1,8	28,7	22,9	59,5	1,2	82	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	14,5	14,7	16,1	256,1	0	27,8	0	2,6	81,0	39,9	158,4	3,0	306	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,5	1,6	3	31,5	0,1	1,9	0	1,2	8,6	9	26,6	0,3	10	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	402	2008	
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			
Итого за прием пищи:	725	25,1	21,9	87,9	649,8	0,4	35,9	0,2	7,4	142,7	94,5	317,4	7,2			
Полдник																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущённым молоком	130/20	28,2	22,4	38,5	473,6	0,1	0,4	0,1	2,0	251,2	35,2	309,3	1,0	219	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	4,2	15,9	121,0	0,1	0,9	0	0	175,2	21,7	128,8	0,3	432	2008	
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2			
Итого за прием пищи:	465	34,7	27,4	71,9	680,9	0,2	11,3	0,1	2,6	445,3	66,9	458,9	3,7			
Всего за день:		66,7	59,4	211,4	1655,2	0,7	49,7	0,6	12,3	623,6	232,9	900,4	15,3			

2012 - сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельяна.- М: Делли принт,2012

2008- сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб: Речь,20081

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,0	27,0	5,6	334,6	0,1	0,5	0,3	5,2	164,4	23,9	272,8	2,7	214		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,5	17,0	130,7	0,1	0,9	0	0	180,4	25,4	134,8	0,5	397		2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1		2008	
Итого за прием пищи:	365	24,6	36,5	38,0	581,3	0,2	1,4	0,3	5,3	351,1	53,2	428,1	3,5				
II Завтрак																	
КЕФИР	100	3	0,1	4	31	0,04	1	0	0	126	15	98	0				
Итого за прием пищи:	100	3	0,1	4	31	0,04	1	0	0	126	15	98	0				
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на м/б со сметаной	200	2,4	4,7	13,2	111,3	0	9,6	0,2	0,6	51,2	27,8	60,5	1,4	76		2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	16,1	14,7	31,3	320,0	0,2	15,8	0	1,2	39,1	53,2	216,2	3,5	291		2012	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,4	1,8	3,5	36,0	0,1	1,9	0	1,4	8,4	8,8	25,9	0,3	12		2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ	180	0,1	0	19,4	78,7	0	0,7	0	0	16,3	4,5	13,6	0,1	378		2012	
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Итого за прием пищи:	725	26,0	21,8	106,2	730,9	0,5	28,0	0,2	5,0	132,1	115,4	389,1	8,0				
Полдник																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	75	7,5	6,4	49,2	283,7	0,1	0,3	0	0,3	67,0	15,1	90,9	0,9	453		2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	6,9	6,3	19,7	164,4	0,2	1	0	1	190,7	47,6	172,9	1,2	94		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,1	32,7	0	0	0	0	3,5	3	5,6	0,5	430		2008	
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2				
Итого за прием пищи:	590	16,1	13,5	94,5	567,1	0,3	11,3	0	1,9	280,1	75,7	290,2	5,0				
Всего за день:		69,7	71,9	242,7	1910,3	1,04	41,7	0,5	12,2	889,3	259,3	1205,4	16,5				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	8,3	27,8	213,9	0,1	0,9	0	0,7	178,6	22,6	139,1	0,4	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	16,2	126,3	0,1	0,9	0	0	185,4	22,9	136,0	0,3	432	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2008		
Итого за прием пищи:	430	18,0	22,1	59,4	510,8	0,2	1,9	0	0,8	502,3	54,7	370,6	1,2				
II Завтрак																	
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) ДО 01.03.	70	0,7	0,1	3,9	19,6	0	2,8	1,4	0,4	28,6	21,3	30,8	0,6	41	2008		
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4				
Итого за прием пищи:	170	1,2	0,2	14,0	62,6	0	4,8	1,4	0,4	35,6	25,3	37,8	2,0				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10,9	11,8	13,0	201,8	0,1	6,6	0,2	1,3	31,3	30,8	127,7	2,0	83	2012		
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	210	28,4	9,9	37,8	381,1	0,4	17,2	7,8	2,9	27,5	28,7	377,1	8,4	292	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,9	3,0	38,1	0	0	0	0	13,0	1,8	9,4	0	354	2012		
ПУК РЕПЧАТЫЙ (бланшированный)	50	0,7	3,6	3,8	50,3	0	1,9	0	1,6	13,2	6	24,9	0,5	11	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	402	2008		
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Итого за прием пищи:	775	46,7	27,8	104,2	887,1	0,7	25,7	8,0	7,6	109,4	90,0	612,0	13,6				
Полдник																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со стужённым молоком	130/20	27,8	17,9	35,5	421,0	0,1	0,5	0,1	1,4	258,3	35,3	310,8	0,9	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,1	32,7	0	0	0	0	3,5	3	5,6	0,5	430	2008		
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0	0,01	0	29,00	20,00	90,00	2,10				
Итого за прием пищи:	505	37,00	28,50	135,50	957,00	0,18	10,5	0,11	2,0	309,70	68,30	427,20	5,90				
Всего за день:		102,90	78,60	313,10	2417,50	1,08	42,9	9,51	10,8	957,00	238,30	1447,60	22,70				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	28,2	233,9	0,2	0,9	0	0,9	193,2	49,2	202,0	1,1	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,5	17,0	130,7	0,1	0,9	0	0	180,4	25,4	134,8	0,5	397	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2008	
Итого за прием пищи:	430	19,0	23,8	60,6	535,2	0,3	1,9	0	1,0	511,9	83,8	432,3	2,1			
II Завтрак																
СНЕЖОК	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0			
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной на к/б	200	2,4	5,4	14,0	120,3	0,1	11,5	0,2	1,0	42,4	25,3	59,1	1,1	67	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	47,7	44,8	39,2	752,8	0,2	4,0	0,4	2,5	61,6	74,2	434,2	3,8	304	2012	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	0	1,9	0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6	33	2012	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	8,1	33,1	0	0,7	0	0	4,1	2,8	3,2	0,1	372	2012	
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			
Итого за прием пищи:	745	56,9	53,7	104,2	1136,7	0,5	18,1	0,6	6,7	141,0	132,9	587,9	8,3			
Полдник																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,7	5,4	28,5	186,1	0,2	12,5	0	0,3	115,8	42,3	150,8	1,5	321	2012	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99	0,02	2	0,01	2,5	26	13	79	0,5	60	2008	
СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8			
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2			
Итого за прием пищи:	515	15,3	13,5	67,8	457,4	0,22	28,5	0,01	3,4	174,7	73,3	264,6	7,2			
Всего за день:		94,0	93,5	237,1	2185,8	1,02	49,2	0,61	11,1	947,6	304,0	1379,8	17,6			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,6	9,0	36,6	262,5	0,2	0,9	0	1,0	181,7	45,0	194,6	1,2	189		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	16,2	126,3	0,1	0,9	0	0	185,4	22,9	136,0	0,3	432		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1		2008	
Итого за прием пищи:	415	16,1	18,4	68,2	504,8	0,3	1,8	0	1,1	373,4	71,8	351,1	1,8				
II Завтрак																	
МОРОЖЕВ (ТОРЦИЯМИ) ДО 01.03.	70	0,7	0,1	3,9	19,6	0	2,8	1,4	0,4	28,6	21,3	30,8	0,6	41		2008	
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4				
Итого за прием пищи:	170	1,2	0,2	14,0	62,6	0	4,8	1,4	0,4	35,6	25,3	37,8	2,0				
Обед																	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (свекольник) со сметаной	200	3,1	5,2	20,7	148,2	0,1	10,4	0,2	1,7	44,6	35,7	81,6	1,6	58		2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом	210	15,4	14,6	16,4	261,6	0	30,6	0,2	1,6	103,4	44,9	167,0	3,3	132		2012	
ФАСОЛЬ КРАСНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	2,8	2,5	6,9	61,2	0	0	0	1,1	0	0	0,1	0	16		2012	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	402		2008	
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Итого за прием пищи:	725	27,3	22,9	90,6	686,8	0,3	41,0	0,4	6,2	172,4	103,3	321,6	7,6				
Полдник																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,5	6,4	46,3	273,0	0,1	0,3	0	0,4	62,9	14,5	87,6	0,7	467		2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	21,6	14,1	8,7	249,1	0,1	0,7	0,1	2,5	150,9	64,0	333,1	1,4	249		2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	8,3	34,1	0	0,8	0	0	14,6	5,3	6,2	0,6	393		2012	
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,3	0	31,9	130,4	0	0	0	0	10	2,4	4,8	0,6				
Итого за прием пищи:	565	31,5	21,1	111,0	768,9	0,2	61,8	0,1	3,1	275,3	101,2	464,5	3,8				
Всего за день:		76,1	62,6	283,8	2023,1	0,8	109,4	1,9	10,8	856,7	301,6	1175,0	15,2				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	2,3	4,3	22,9	140,3	0	0,5	0,3	0,3	15,7	20,3	51,4	0,6	166	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,1	32,5	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1	2008
Итого за прием пищи:	365	4,7	9,3	46,4	288,8	0	0,5	0,3	0,4	25,4	27,0	77,1	1,4		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ	200	2,6	4,2	15,0	108,5	0,1	6,3	0,3	1,9	33,3	22,9	51,6	1,0	81	2012
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ с мясом	220	16,5	16,0	13,2	264,5	0	26,4	0,7	2,3	91,7	47,5	182,7	3,6	155	2012
ЛУК РЕПЧАТЫЙ (бланшированный)	50	0,7	3,6	3,8	50,3	0	1,9	0	1,6	13,2	6	24,9	0,5	11	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	402	2008
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Итого за прием пищи:	735	25,8	24,4	78,6	639,1	0,3	34,6	1,0	7,6	162,6	99,1	332,1	7,8		
Полдник															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,7	5,4	28,5	186,1	0,2	12,5	0	0,3	115,8	42,3	150,8	1,5	321	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	26,8	11,4	7,7	267,3	0,3	17,4	7,9	2,7	96,9	30,3	409,7	7,7	298	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	4,2	15,9	121,0	0,1	0,9	0	0	175,2	21,7	128,8	0,3	432	2008
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2		
Итого за прием пищи:	545	39,5	21,6	67,9	656,7	0,6	90,8	7,9	3,2	424,8	109,3	722,1	10,0		
Всего за день:		70,5	55,4	203,0	1627,6	0,9	127,9	9,2	11,2	619,8	239,4	1138,3	20,6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,3	22,9	5,6	295,2	0,1	0,5	0,3	3,6	161,8	23,4	263,8	2,5	214		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,5	17,0	130,7	0,1	0,9	0	0	180,4	25,4	134,8	0,5	397		2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1		2008	
Итого за прием пищи:	365	23,9	32,4	38,0	541,9	0,2	1,4	0,3	3,7	348,5	52,7	419,1	3,3				
II Завтрак																	
РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	39,96	0,02	0,5	0	0	123,88	13,99	91,91	0				
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	39,96	0,02	0,5	0	0	123,88	13,99	91,91	0				
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200	2,4	4,8	14,0	114,5	0,1	11,5	0,2	0,6	42,4	25,3	59,2	1,1	67		2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	5,9	33,3	215,6	0,2	0	0	4,1	27,6	109,8	164,0	3,9	323		2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	12,1	6,3	181,8	0	0,4	0	1,5	9,6	13,3	102,4	1,5	272		2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	1,0	1,6	5,0	39,3	0	2,2	0,3	0,2	15,9	11,0	20,8	0,5	348		2012	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	0	1,9	0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6	33		2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ	180	0,1	0	19,4	78,7	0	0,7	0	0	16,3	4,5	13,6	0,1	378		2012	
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Итого за прием пищи:	795	29,6	27,9	120,9	860,4	0,5	16,7	0,5	9,6	144,7	194,5	451,4	10,4				
Полдник																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	28,2	233,9	0,2	0,9	0	0,9	193,2	49,2	202,0	1,1	189		2008	
СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,2	0,4	17,3	77,9	0	0	0	0	4,8	3	11,1	0,4	2		2008	
Итого за прием пищи:	530	10,5	10,9	75,5	444,8	0,2	14,9	0	1,5	228,0	68,2	238,1	6,5				
Всего за день:		67,0	72,2	238,6	1887,06	0,92	33,5	0,8	14,8	845,08	329,39	1200,5	20,2				

о дню

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	8,3	27,8	213,9	0,1	0,9	0	0,7	178,6	22,6	139,1	0,4	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	16,2	126,3	0,1	0,9	0	0	185,4	22,9	136,0	0,3	432	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2008		
Итого за прием пищи:	430	18,0	22,1	59,4	510,8	0,2	1,9	0	0,8	502,3	54,7	370,6	1,2				
II Завтрак																	
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) ДО 01.03.	70	0,7	0,1	3,9	19,6	0	2,8	1,4	0,4	28,6	21,3	30,8	0,6	41	2008		
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4				
Итого за прием пищи:	170	1,2	0,2	14,0	62,6	0	4,8	1,4	0,4	35,6	25,3	37,8	2,0				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ на м/б	200	4,2	5,0	22,5	150,9	0,1	6,1	0,2	1,4	39,1	23,7	72,9	1,2	85	2012		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с мясом	230	16,1	20,1	26,4	352,0	0,1	21,9	0,7	3,0	70,1	60,6	206,3	3,6	141	2008		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫИ	50	1,5	1,6	3	31,5	0,1	1,9	0	1,2	8,6	9	26,6	0,3	10	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	402	2008		
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Итого за прием пищи:	745	27,8	27,3	98,5	750,2	0,5	29,9	0,9	7,4	142,2	116,0	378,7	7,8				
Полдник																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) со сметанным соусом	130/20	30,1	20,1	36,5	458,5	0,1	0,3	0,1	0,6	220,5	33,8	303,1	1,2	230	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,1	32,7	0	0	0	0	3,5	3	5,6	0,5	430	2008		
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2				
Итого за прием пищи:	465	31,8	20,9	62,1	577,5	0,1	10,3	0,1	1,2	242,9	46,8	329,5	4,1				
Всего за день:		78,8	70,5	234,0	1901,1	0,8	46,9	2,4	9,8	923,0	242,8	1116,6	15,1				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	8,2	9,0	37,5	263,7	0,2	0,9	0	0,7	185,7	41,3	188,7	0,9	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,5	17,0	130,7	0,1	0,9	0	0	180,4	25,4	134,8	0,5	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2008
Итого за прием пищи:	430	19,3	22,9	69,9	565,0	0,3	1,9	0	0,8	504,4	75,9	419,0	1,9		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0	0,7	0	0	120	14	95	0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7,4	5,0	24,5	173,0	0,3	6,3	0,2	3,4	51,3	41,8	102,2	2,5	99	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	22,3	17,4	13,2	299,9	0,1	0,7	0,2	3,4	162,6	65,7	340,6	1,5	268	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	150	2,1	3,0	12,4	85,3	0	5	0	1,5	45,7	25,9	51,0	1,6	339	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	8,1	33,1	0	0,7	0	0	4,1	2,8	3,2	0,1	372	2012
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
Итого за прием пищи:	775	37,9	26,0	97,0	776,2	0,6	12,7	0,4	10,1	280,8	157,3	569,9	8,4		
Полдник															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	210	18,4	15,5	37,8	364,5	0,1	0,7	0	1,7	22,9	22,1	160,9	2,8	292	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,9	3,0	38,1	0	0	0	0	13,0	1,8	9,4	0	354	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	8,1	32,7	0	0	0	0	3,5	3	5,6	0,5	430	2008
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	3,16	3,73	87,35	400,02	0,03	0	0	0	18,08	11,3	40,68	1,7		
Итого за прием пищи:	670	24,96	26,43	157,65	981,12	0,13	14,2	0,1	2,3	96,88	55,7	255,88	7,8		
Всего за день:		84,96	77,83	329,05	2378,82	1,03	29,5	0,5	13,2	1002,0	302,9	1339,7	18,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,2	8,5	32,6	239,4	0,2	0,9	0	0,1	185,4	35,2	192,8	1,4	189		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	16,2	126,3	0,1	0,9	0	0	185,4	22,9	136,0	0,3	432		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1			
Итого за прием пищи:	415	15,7	17,9	64,2	481,7	0,3	1,8	0	0,2	377,1	62,0	349,3	2,0				
II Завтрак																	
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ) ДО 01.03.	70	0,7	0,1	3,9	19,6	0	2,8	1,4	0,4	28,6	21,3	30,8	0,6	41		2008	
СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4				
Итого за прием пищи:	170	1,2	0,2	14,0	62,6	0	4,8	1,4	0,4	35,6	25,3	37,8	2,0				
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на м/б со сметаной	200	2,4	4,7	13,2	111,3	0	9,6	0,2	0,6	51,2	27,8	60,5	1,4	76		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,3	14,8	27,4	300,4	0,2	13,9	0,2	2,7	26,9	49,8	185,8	3,0	258		2012	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,4	1,8	3,5	36,0	0,1	1,9	0	1,4	8,4	8,8	25,9	0,3	12		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	402			
ХЛЕБ пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7				
ХЛЕБ ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2				
Итого за прием пищи:	735	24,1	21,9	90,7	663,5	0,5	25,4	0,4	6,5	110,9	109,1	345,1	7,4				
Полдник																	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	160	1,4	0,3	13	68,8	0,1	96	0	0,4	54,4	20,8	36,8	0,5	474		2012	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	7,9	6,5	46,3	275,2	0,1	0,3	0	0,2	64,2	14,9	92,7	0,8	245		2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с рисом	80	16,5	6,4	5,6	146,3	0,1	0,6	0	2,7	42,8	53,0	231,0	0,9	213		2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	393		2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	8,3	34,1	0	0,8	0	0	14,6	5,3	6,2	0,6				
БАТОН нарезной	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0	0	0	0	2,9	2	9,8	0,2				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0	0	31,8	128,4	0	0	0	0	1,6	0,8	0,4	4,2				
Итого за прием пищи:	595	32,1	18,2	113,0	755,1	0,33	97,7	0,1	3,5	202,5	101,8	453,9	4,2				
Всего за день:		73,1	58,2	281,9	1962,9	1,13	129,7	1,9	10,6	726,1	298,2	1186,1	15,6				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод b ₁ , г		B ₁ , мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	787,8	705,1	2 592,7	20 082,4	9,5	660,9	28,2	119,0	8 409,2	2 809,6	12 180,9	179,1
Среднее значение за период	78,78	70,51	259,27	2008,24	0,95	66,1	2,82	11,9	840,92	280,96	1218,09	17,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,69	31,60	52,71									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Сад 12 часов	401	128	748	545	
--------------	-----	-----	-----	-----	--

2012 - сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. Делли принт, 2012

2008 - сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб: Речь, 2008