

Соловьева

Заведующий ЦДОУ АЕ

г. Краешлободина

Исташева И.И.



Утверждаю директор
ООО "Венера" Погосова А.В.



09.01.2023

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 12
ЧАСОВ(САД)**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 3 года до 7 лет с дневным пребыванием 12 часов (сад)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	9,6	21,5	134
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	1,0	10,0	15,8	126
	Итого за прием пищи:	450	8,4	20,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,6	13,1	108
282/2011 735/2002	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	70/30	9,8	9,1	13,6	152
317/2011	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,9	22,9	146
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	720	25,4	21,5	105,6	653
Уплотненный полдник						
94/2011	Суп молочный с крупой	200	7,6	5,1	16,8	143
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	38,0	152
738/2004	Пирожки печеные сдобные с повидлом	100	5,8	6,3	45,1	247
	Итого за прием пищи:	480	13,4	11,4	99,9	542
	Всего:		48,7	53,2	287,0	1652

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	4,4	8,4	27,0	192
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	103
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	440	10,1	12,1	55,3	361
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,7	5,2	10,4	104
256/2011	Котлеты рыбные любительские	70	13,0	6,6	10,5	136
735/2002	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,2	22
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,9	17,7	120
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	750	24,5	19,2	105,3	670
Уплотненный полдник						
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	150/30	10,4	15,8	55,8	362
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	420	14,4	20,9	92,7	555
	Всего:		50,5	52,3	274,3	1677

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,0	9,2	26,3	178
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	12,7	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	425	14,5	15,4	52,2	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	200/10	4,5	5,5	13,9	112
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,4	17,8	126
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	750	22,4	18,0	106,4	653
Уплотненный полдник						
322/2002	Рагу из овощей	180	5,0	18,5	18,7	197
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	38,0	152
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	2,0	9,0	15,8	126
	Итого за прием пищи:	415	9,1	28,1	85,7	541
	Всего:		47,5	61,6	265,3	1649

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	2,2	8,3	22,5	164
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	420	8,1	16,8	51,4	370
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
85/2011	Суп картофельный с клецками	180	1,6	2,4	8,8	62
500/2004	Биточки рубленые из птицы	70	12,7	11,8	6,3	136
735/2002	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,2	22
514/2004	Бобовые отварные	130	11,0	6,0	29,0	182
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	710	31,8	22,6	106,7	671
Уплотненный полдник						
255/2011	Котлета рыбные запеченные	70	8,5	3,9	8,4	123
520/2004	Пюре картофельное	130	2,7	5,9	19,0	142
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	103
479/2011	Булочка молочная	50	4,7	2,1	28,5	148
	Итого за прием пищи:	450	19,5	15,0	71,0	516
	Всего:		60,9	54,5	250,1	1648

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	9,3	19,0	175
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	425	13,3	15,3	44,9	361
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	3,6	13,7	101
302/2011	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,6	11,0	21,6	242
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	740	20,5	15,8	99,8	631
Уплотненный полдник						
422/2002	Икра свекольная	150	3,5	12,6	19,7	194
215/2011	Омлет натуральный	50	5,4	8,5	0,8	98
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	38,0	152
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,0	110
	Итого за прием пищи:	430	12,4	22,1	80,5	554
	Всего:		47,7	53,3	246,2	1637

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	9,6	21,5	134
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	1,0	9,0	15,8	126
	Итого за прием пищи:	450	8,4	19,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200/10	1,6	5,2	7,1	83
287/2011	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,1	6,8	7,7	116
317/2011	Макаронные изделия отварные	130	4,8	6,3	22,9	146
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	740	21,3	19,5	102,2	633
Уплотненный полдник						
ТТК 3	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	8,0	8,4	34,1	254
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
738/2004	Пирожки печеные сдобные с повидлом	100	5,8	6,3	45,1	247
	Итого за прием пищи:	502	13,9	14,7	89,4	542
	Всего:		45,1	53,5	273,1	1632

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	4,6	9,2	26,3	178
397/2011	Какао с молоком	180	4,3	3,6	15,6	107
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	430	11,7	13,6	59,5	373
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	200/10	2,1	7,7	10,4	120
255/2011	Биточки рыбные запеченные	70	9,4	4,9	7,0	113
735/2002	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,2	22
321/2011	Пюре картофельное	130	2,6	4,2	17,7	120
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	750	21,3	19,3	101,8	663
Уплотненный полдник						
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8,9	18,8	145
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	38,0	152
	Кондитерские изделия	50	6,0	15,6	31,6	252
	Итого за прием пищи:	430	11,7	24,5	88,4	549
	Всего:		46,2	57,5	270,7	1676

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	2,2	8,3	22,5	164
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,7	12,7	84
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	435	11,4	14,8	52,8	372
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
ТТК 3	Суп с рыбными консервами	200	1,7	7,9	9,7	96
ТТК 2	Гуляш из филе цыпленка-бройлера	40/40	4,3	8,9	7,5	120
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,4	17,8	126
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	720	16,8	22,4	99,5	630
Уплотненный полдник						
443/2011	Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/10	18,6	6,5	38,1	283
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	30	1,2	10,8	19,0	151
	Итого за прием пищи:	447	22,0	17,9	80,5	541
	Всего:		51,7	55,2	253,8	1634

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	3,8	8,0	19,0	175
397/2011	Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	420	9,7	16,5	47,9	381
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
80/2011	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,1	11,7	72
305/2011	Котлеты рубленые из птицы	70	10,8	9,7	10,9	136
514/2004	Бобовые отварные	130	12,2	6,0	29,0	182
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,3	76
	Итого за прием пищи:	710	31,4	19,0	116,1	678
Уплотненный полдник						
422/2002	Икра морковная	150	3,5	11,1	19,7	194
215/2011	Омлет натуральный	50	4,4	8,5	0,8	98
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	38,0	152
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	420	10,7	20,4	76,1	532
	Всего:		53,3	56,0	261,1	1682

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,4	8,4	27,0	192
395/2011	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	435	11,0	11,6	57,3	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
86/2011	Суп-лапша домашняя	200	1,7	4,7	9,6	81
304/2011	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34,0	339
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	50	0,7	0,0	2,3	12
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	690	26,4	21,8	99,6	667
Уплотненный полдник						
133/2011	Картофель, тушеный в соусе томатном	200	4,3	12,5	32,0	253
394/2011	Чай с молоком	200	3,6	3,1	15,1	123
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	26,9	157
	Итого за прием пищи:	450	11,8	18,7	74,0	533
	Всего:		50,7	52,2	251,9	1655
Итого за 10 дней:						
	Средний итог в целом за период реализации:		480,1	540,3	2 599,2	16430
			48,0	54,0	259,9	1643