

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

М.С. Вазруков



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ детский сад № 192

[Handwritten signature]

Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

(составлено в соответствии с п.15 Статьи 2.4.1.3049-13)

Педела первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Капса молочная пшеница жидкая	180	5,6	3,8	23,2	149	1,3	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Масло (поршьями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Чай чайный	30	1,7	5	18,3	121	0		ГОСТ 16062
Итого за прием пищи:	400	11,7	20,4	60,5	471	3,3		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,8	5	8	106	1,4	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	1,4		
Обед								
Суп с макаронами изделиями и курой	200/10	4	4,2	10,4	104	0,8	111	2015
Биточек мясной	70	7	12,6	6,7	148	0,6	ТТК	ТУ
Каша пшеница	120	2,6	4,8	10,3	100	22,2	139	2015
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	306/576	2015/2004
Компот из смеси сезонных плодов	150	0,2	0,1	26,1	107	2,4	343	2015
Хлеб ржанно-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	625	17,1	22,3	74,7	564	26,9		
Увотенный полдник								
Тоттези рыбные с соусом	90/50	8,8	7,9	15	157	2,2	239	2015
Рис отварной	110	2,6	3,2	27,5	149	0	302	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный подорожный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ГУ 10 71.11.00248363077-2016
Итого за прием пищи:	510	18,2	18,9	101,5	622	2,2		
Всего за день:	1735	52,8	66,6	244,7	1763	33,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5	4,3	19,3	136	1,3	34	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36	0,1	15	2015
Итого за прием пищи:	400	9,8	7,9	46,6	299	1,4		
2 Завтрак								
Молоко кипяченое	200	6	6,8	10	126	2,8	102	2010
Итого за прием пищи:	200	6	6,8	10	126	2,8		
Обед								
Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10	3,4	6,3	7,3	105	8,3	99	2015
Суфле рыбное	70	10,8	5,1	1,9	96	0	400	2004
Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110	14,5	312	2015
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,1	7	1,9	306/576	2015/2004
Компот из свежих плодов	150	0,2	0	21	87	10	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	635	20,3	15,7	68,7	500	34,7		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога	140	24,4	21,6	23	384	0,9	223	2015
Соус молочный (сладкий)	30	1	3,3	7,8	64	0,1	327	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,2	4,2	33,7	189	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	515	32,2	34,9	95,4	785	13		
Всего за день:	1750	68,3	65,3	220,7	1710	51,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,5	3,2	25	148	1,3	33	2010
Какао с молоком	180	5	4,7	26,3	167	1,8	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	12	15,8	67,9	465	3,1		
2 Завтрак								
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1	0	20,2	85	0		
Обед								
Суп картофельный рыбный	225	6,6	2,7	13,5	113	9,6	97	2015
Гуляш из мяса птицы	40/40	10,1	9	3	134	1,5	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	163	0	302	2015
Икра свекольная	35	0,5	2,2	2	34	1,3	5	2010
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,3	0	14,5	92	75	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	635	26,1	18,5	79,8	631	87,4		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему	250	10,8	14,8	23,5	280	9,7	259	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Выпечное изделие	50	3,5	4	24,3	148	0	430	2015
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	505	16,4	24,1	72,4	541	9,7		
Всего за день:	1740	55,5	58,4	240,3	1722	100,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	180	5	3,4	20,3	137	1,4	36	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	102	1,3	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10,2	14,3	52	389	2,7		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,8	5	8	106	1,4	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	1,4		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,2	119	4,7	102	2015
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10	8,5	2,7	127	0,3	245	2015
Макаронные изделия отварные	110	4	3,3	19,4	124	0	309	2015
Овощи по сезону	25	0,5	0,1	0,2	13	1,1	306/576	2015/2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	0	24	100	0,5	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	600	22,3	16,6	80,5	578	6,6		
Уплотненный полдник								
Пудинг из творога	140	21,2	19,7	33,1	395	0,9	222	2015
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	33	0	330	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Выпечное изделие	50	3	2,1	30,7	154	0	410	2015
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	495	27,5	29,7	93	712	38,9		
Всего за день:	1695	65,8	65,6	233,5	1785	48,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,9	3,6	30,2	178	0,5	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	0,5	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	63	0	209	2015
Итого за прием пищи:	435	17,3	20,3	63,3	512	2,5		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,2	5	22	154	1,8	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,2	5	22	154	1,8		
Обед								
Свекольник с мясом и сметаной	200/10	4,3	7,3	7	117	8,7	81	2015
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	150/50	13,5	10,4	22,1	237	19,4	287	2015
Овощи по сезону	20	1	0	0,4	2	1,4	576/306	2004/2015
Компот из свежих плодов	180	0,1	0	25,1	103	0,8	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	655	21,8	18,2	75,6	554	30,3		
Уплотненный полдник								
Котлета (биточек) рыбная	70	7,6	3,8	7,3	92	0,4	ТТК	ТУ
Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110	14,5	312	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Гренка с сыром	50	7	6,5	16,5	156	0	552	2004
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	570	20	15,2	79,2	541	26,9		
Всего за день:	1860	64,3	58,7	240,1	1761	61,5		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5	4,3	19,3	136	1,3	34	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Кекс чайный	30	1,7	5	18,3	121	0		ГОСТ 16062
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	6,9	16,6	48,5	366	1,3		
2 Завтрак								
Молоко кипяченое	200	6	6,8	10	126	2,8	102	2010
Итого за прием пищи:	200	6	6,8	10	126	2,8		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным)	200	4,4	4,2	13,2	119	4,7	102	2015
Гуляш из рыбы	50/50	10	5,2	3,6	99	1	ГТК	
Рис отварной	100	2,4	2,9	25	136	0	302	2015
Овощи по сезону	20	1	0	0,4	2	1,4	576/306	2004/2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	0	24	100	0,5	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	615	21,2	12,8	87,2	551	7,6		
Уплотненный полдник								
Пудинг из творога	140	21,2	19,7	33,1	395	0,9	222	2015
Соус молочный (сладкий)	30	1	3,3	7,8	64	0,1	327	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	115	0,4	0,3	11,8	54	5,8		
Итого за прием пищи:	510	29	35,8	105,6	794	6,8		
Всего за день:	1725	63,1	72	251,3	1837	18,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	5,9	18	151	0,9	14	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0	54	0,1	15	2015
Итого за прием пищи:	415	15,9	22,6	53,5	490	3		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,8	5	8	106	1,4	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	1,4		
Обед								
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,2	4,9	9,5	97	6,7	96	2015
Печень по-строгановски	40/40	10,6	9	2,8	148	6,8	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	163	0	302	2015
Икра свекольная	35	0,5	2,2	2	34	1,3	5	2010
Компот из свежих плодов	150	0,2	0	21	87	10	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	610	22,1	20,7	82,1	624	24,8		
Уплотненный полдник								
Тефтели мясные с соусом	50/50	7,1	11,8	9	181	1	ТТК	ТУ
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	312	2015
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	480	15,5	24,9	77,6	604	19,2		
Всего за день:	1705	59,3	73,2	221,2	1824	48,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,6	3,8	23,2	149	1,3	32	2010
Какао с молоком	180	5	4,7	26,3	167	1,8	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	63	0	209	2015
Итого за прием пищи:	430	18	13,7	66,3	463	3,1		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,2	5	22	154	1,8	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,2	5	22	154	1,8		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,7	5,4	9	99	8,5	82	2015
Гуляш "Болоньез"	80	11,2	9,9	7,3	170	1,9	ТТК	
Макаронные изделия отварные	110	4	3,3	19,4	124	0	309	2015
Овощи по сезону	15	0,3	0,1	0,1	8	0,8	306/576	2015/2004
Компот из смеси свежих плодов	150	0,2	0,1	26,1	107	2,4	343	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	600	20,3	19,3	82,9	603	13,6		
Уплотненный полдник								
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	10,1	2,5	3,3	80	0,2	232	2015
Картофель тушеный	120	2,5	8,4	16,8	156	14,4	145	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Выпечное изделие	50	3,9	2,4	23,6	131	0	421	2015
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	555	19,4	18,8	75,8	518	52,6		
Всего за день:	1785	62,9	56,8	247	1738	71,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	3,2	20,3	130	1,3	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	7,5	11,1	47,7	323	1,3		
2 Завтрак								
Молоко кипяченое	200	6	6,8	10	126	2,8	102	2010
Итого за прием пищи:	200	6	6,8	10	126	2,8		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	200/10	4,9	5,7	13,8	135	9,6	97	2015
Биточек из мяса кур	70	9,7	6,2	7,6	127	0	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	120	2,4	4,4	9,5	92	20,5	139	2015
Овощи по сезону	20	1	0	0,4	2	1,4	576/306	2004/2015
Компот из свежих плодов	180	0,1	0	25,1	103	0,8	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	625	21	16,8	77,4	554	32,3		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога	140	24,4	21,6	23	384	0,9	223	2015
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	33	0	330	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Выпечное изделие	50	3,5	4	24,3	148	0	430	2015
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	7,4	19,3	98	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	555	31,7	35,9	91,6	762	12,9		
Всего за день:	1780	66,2	70,6	226,7	1765	49,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	133	1,3	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11,4	15,5	56,4	418	3,3		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,8	5	8	106	1,4	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	1,4		
Обед								
Суп из овощей с мясом	200/10	3,1	4,8	7,3	86	8,3	99	2015
Котлета (биточек) рыбная	70	7,6	3,8	7,3	92	0,4	ТТК	ТУ
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	312	2015
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,1	7	1,9	306/576	2015/2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,3	0	14,5	92	75	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	625	17,6	13,9	71,6	509	103,8		
Уплотненный полдник								
Гуляш из мяса	40/40	11,5	10	2,1	148	0,5	260	2015
Рис с овощами	140	3,4	12	32	253	2,5	450	2003
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,2	4,2	33,7	189	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	500	21,6	26,8	96,3	722	3		
Всего за день:	1725	56,4	61,2	232,3	1755	111,5		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5	4,3	19,3	136	1,3	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Кекс чайный	30	1,7	5	18,3	121	0		ГОСТ 16062
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11,1	20,9	56,6	458	3,3		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,8	5	8	106	1,4	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	1,4		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4	4,2	10,4	104	0,8	111	2015
Тефтели мясные с соусом	50/50	7,1	11,8	9	181	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	163	0	302	2015
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,2	10	0,9	306/576	2015/2004
Компот из смеси свежих плодов	150	0,2	0,1	26,1	107	2,4	343	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	625	20,3	20,8	92,5	660	5,1		
Уплотненный полдник								
Пудинг из творога	140	21,2	19,7	33,1	395	0,9	222	2015
Соус фруктовый	30	0	0	14,3	57	3,4	334	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	515	28,1	32,7	112	789	16,3		
Всего за день:	1740	65,3	79,4	269,1	2013	26,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,9	3,2	20,3	130	1,3	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	63	0	209	2015
Итого за прием пищи:	430	12,4	8,4	47,9	320	1,3		
2 Завтрак								
Молоко кипяченое	200	6	6,8	10	126	2,8	102	2010
Итого за прием пищи:	200	6	6,8	10	126	2,8		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,7	5,4	9	99	8,5	82	2015
Пудинг рыбный запеченный	90	16,5	14,4	7,7	246	0,6	401	2004
Соус молочный	30	0,8	2,8	3	40	0,1	328	2015
Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110	14,5	312	2015
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,1	7	1,9	306/576	2015/2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	0	24	100	0,5	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	655	25,4	26,9	82,2	697	26,1		
Уплотненный полдник								
Биточек мясной	70	7	12,6	6,7	148	0,6	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	100	3,6	3	17,6	113	0	309	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Гренка с сыром	50	7	6,5	16,5	156	0	552	2004
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	115	0,4	0,3	11,8	54	5,8		
Итого за прием пищи:	545	20,5	23	79,9	598	6,4		
Всего за день:	1830	64,3	65,1	220	1741	36,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	180	5	3,4	20,3	137	1,4	36	2010
Какао с молоком	180	5	4,7	26,3	167	1,8	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	12,5	16	63,2	454	3,2		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,2	5	22	154	1,8	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,2	5	22	154	1,8		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/10	3,5	6,3	6,6	101	12,6	88	2015
Запеканка картофельно-морковная с печенью	150	14,9	8,8	18,7	222	16,1	284	2015
Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22	0	330	2015
Овощи по сезону	20	1	0	0,4	2	1,4	576/306	2004/2015
Компот из свежих плодов	180	0,1	0	25,1	103	0,8	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	635	22,8	17,1	73,6	545	30,9		
Уплотненный полдник								
Рагу из свинины	250	11	14,5	25	265	21	263	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,2	4,2	33,7	189	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	25	2	5,3	13,8	70	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	505	17,3	24	83,3	567	21		
Всего за день:	1740	57,8	62,1	242,1	1720	56,9		

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	133	1,3	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11,4	15,5	56,4	418	3,3		
2 Завтрак								
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1	0	20,2	85	0		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	5,9	8,1	13,5	159	9,6	97	2015
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	6	7,5	7,2	122	1,8	ТТК	ТУ
Рис радужный	100	2,4	4,2	25,2	147	0,9	ТТК	
Икра свекольная	35	0,5	2,2	2	34	1,3	5	2010
Напиток из черной смородины	150	0,4	0	21,6	92	20,7	345	2015
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	635	18,1	22,5	90,5	649	34,3		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	140	14,3	19,4	2,7	242	0	210	2015
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0	54	0,1	15	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Выпечное изделие	50	6,1	3,7	19,5	135	0	410	2015
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	515	27,3	28,3	59	603	10,1		
Всего за день:	1750	57,8	66,3	226,1	1755	47,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,9	3,6	30,2	178	0,5	38	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	102	1,3	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66	0	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11,1	14,5	61,9	430	1,8		
2 Завтрак								
Кисломолочные напитки	200	5,8	5	8	106	1,4	103	2010
Итого за прием пищи:	200	5,8	5	8	106	1,4		
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,9	4,6	13,7	130	9,7	97/105	2015
Азу из говядины	35/35	9,4	9,9	2,3	115	0,8	438	2004
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0	309	2015
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,1	7	1,9	306/576	2015/2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,3	0	14,5	92	75	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	95	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	655	23,5	18,6	73,8	574	87,4		
Уплотненный полдник								
Котлета (биточек) рыбная	70	7,6	3,8	7,3	92	0,4	ТТК	ТУ
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	312	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	0	96	2010
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,7	19,3	98	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	625	16,9	17,5	97	611	30,6		
Всего за день:	1880	57,3	55,6	240,7	1721	121,2		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	917,1	976,9	3 555,8	26 610,0	882,9
Среднее значение за период	61	65	237	1774	59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	53		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	407	200	629	527
---------	-----	-----	-----	-----