

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Старомайнский детский сад № 5

общеразвивающего вида.

Согласовано:  
Главный специалист  
Эксперт Территориального  
Отдела Управления  
Роспотребнадзора по Ульяновской  
области в г. Дмитровграде  
Мыркина Н.П.

*Н.П.*

*28.04.2014г.*

Утверждено:  
Заведующая МДОУ  
Заббарова О.В.



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1-3 лет и от 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г )		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		возраст		Б		Ж		У		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	88	88
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	180	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,470	1,790	151	151
	Батон с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	-	-	1	1
	<b>Итого за прием пищи</b>			9,037	11,915	11,534	14,825	44,14	58,38	314,004	410,59	2,93	3,71		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,65	38	57				
	Фрукты	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	36	40,5				
	<b>Итого за прием пищи</b>			0,82	1,11	0,32	0,36	16,99	22,47	74	97,5				
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65,0	3,38	4,5	22	22
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	210/6	250/9	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	15,54	19,41	56	56
	Жаркое домашнему с мясом	150	200	5,63	7,5	3,38	5,3	110	14,66	170,45	227,27	6,13	8,17	153	153
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,893	45	60	4,95	6,6	240	240
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			11,96	16,47	12,79	17,67	46,88	60,783	431,09	560,77	30,035	38,76		
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	80	100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25	0,39	0,49	110	110
	Гребешки с повидлом	70	95	4,29	5,81	5,48	7,44	33,4	45,32	200	272	0,14	0,2	156	156
	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	82,6	88,5	1,19	1,05	251	251
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			18,64	23,02	21,17	26,25	60,71	78,46	512,4	647,75	1,72	1,74		
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ</b>			40,457	52,515	45,814	59,105	168,67	220,023	1335,49	1716,61	34,685	44,21		

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		возраст		Б		Ж		У		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с яблоком	175	200	6,09	6,97	7,74	8,84	26,41	30,18	200	228	10,55	12,0	134	134
	Чай с молоком	180	200	2,356	2,418	2,125	2,150	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	153	153
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	0,01	0,01	2	2
	<b>Итого за прием пищи</b>			9,986	11,708	10,025	11,23	56,39	69,1	352,622	419,672	11,92	13,41		
	<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,63	38	57			
	Фрукты	70	80	1,05	1,2	0,07	0,08	13,44	15,36	62,3	71,2				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,55	1,95	0,07	0,08	22,54	29,01	100,3	128,2				
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови с зеленым горошком и растительным маслом	45	60	0,75	1,0	3,8	5,07	2,27	3,03	42,75	57,0	2,14	2,85	11	11
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/8/5	250/10/6	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2	33	33
	Тефтели из говядины	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5	0,56	0,79	174	174
	Соус сметанный с томатом	30	40	0,368	0,478	2,466	3,206	1,977	2,57	31,085	40,411	0,486	0,946	178	178
	Капуста тушеная	130	150	2,31	2,66	3,19	3,69	6,92	7,97	66	76	20,05	23,14	123	123
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	241	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5				
	<b>Итого за прием пищи</b>			16,188	20,998	21,516	29,216	68,247	82,71	516,845	649,411	30,166	36,326		
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70
	Запеканка рыбная	140	180	11,402	12,04	9,426	11,214	17,653	23,351	202	236,656	14,91	19,87	67	67
	Соус сметанный	30	40	0,25	0,325	2,459	3,197	1,046	1,36	27,053	35,169	0,036	0,046	176	176
	Кисель	150	200	-	-	-	-	13,5	18,0	46,5	60	-	-	233	233
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			15,092	16,695	13,135	15,971	53,249	69,111	386,653	471,129	19,446	25,916		
	<b>Итого за 1 день</b>			42,816	51,351	44,746	56,497	200,426	249,931	1356,42	1668,412	61,532	75,652		

Прием пищи	Наименование блюда	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		Первая неделя, среда		возраст		Б		Ж		У					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,77	5,03	5,26	7,01	22,77	30,35	154	205	0,43	0,57	139	139
	Какао на молоке	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	126,808	1,76	2,11	150	150
	Батон нарезной	30	40	2,31	3,08	0,9	1,2	14,94	19,92	78,6	104,8	-	-		
	Сыр порционный	9	14	2,07	3,22	2,61	4,06	-	-	32,4	50,4	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			11,676	15,561	12,011	16,205	54,26	70,13	370,334	487,008	2,19	2,68		
	<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,69	38	57			
	Кондитерские изделия	10	20	0,78	1,56	0,81	1,62	7,66	15,32	41,4	82,8				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,28	2,31	0,81	1,62	16,76	28,97	79,4	139,8				
Обед	<b>Обед</b>														
	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70
	Бульон из кур	150	250	5,0	6,67	1,0	1,33	-	-	30	40	-	-	148	148
	Гренки из пшеничного хлеба	18	26	2,72	4,15	0,48	0,73	11,45	17,51	61,0	93	-	-	201	201
	Суфле из птицы	70/5	70/5	7,5	7,5	11,2	11,2	3,42	3,42	250,3	250,3	0,09	0,09	183	183
	Рагу овощное	145	175	2,74	3,31	6,77	8,16	13,6	16,42	126	152	16,72	20,18	168	168
	Напиток лимонный	150	200	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	282	282
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			21,07	25,56	19,99	22,093	61,6	80,38	618	730,2	26,11	32,67		
Уплотненный полдник	Салат из отварной моркови с чесноком	45	60	0,52	0,69	3,79	5,05	2,37	3,16	42	56	1,59	2,12	9	9
	Творожно-яблочная запеканка	120	170	12,909	18,205	9,631	13,485	15,12	21,59	195,011	275,147	4,026	5,608	132	132
	Молоко гущенное	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	64	96	-	-		
	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	82,6	88,5	1,19	1,275	251	251
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			20,469	27,715	20,201	26,785	44,25	68,49	436,011	594,247	6,806	9,003		
	<b>Итого за 1 день</b>			53,215	71,146	53,012	66,709	176,87	241,97	1503,745	1951,255	35,106	44,353		



Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		Первая неделя, пятница		Б		Ж		У							
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Каша «дружба» молочная	150	200	4,91	6,53	6,75	9,0	25,35	33,81	182	242	0,53	0,71	140	140
	Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81	108	1,95	2,6	255	255
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	0,01	0,01	2	2
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,55	1,95	0,07	0,08	22,54	29,01	100,3	128,2				
	<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,65	38	57			
	Фрукты	70	80	1,05	1,2	0,07	0,08	13,44	15,36	62,3	71,2				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,55	1,95	0,07	0,08	22,54	29,01	100,3	128,2				
Обед	Винегрет с растительным маслом	45	60	0,9	1,2	2,25	3,0	3,6	4,8	41,4	55,2	-	-	2	2
	Суп-уха	200	250	4,24	5,3	5,2	6,5	20,24	25,3	112,8	150,3	9,64	12,05	41	41
	Бефстроганов из отварного мяса в сметанно-молочном соусе	60	80	10,32	13,616	5,694	7,592	2,904	3,872	105,492	140,656	1,038	1,384	60	60
	Макаронные изделия отварные	115	150	4,44	5,02	3,87	4,38	28,59	32,32	167	189	-	-	128	128
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	241	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5				
	<b>Итого за прием пищи</b>			22,97	28,916	17,494	22,072	90,434	107,192	580,092	715,656	11,038	13,834		
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70
	Кнели рыбные	60	90	6,082	9,102	3,289	5,324	3,904	5,812	68,564	106,121	0,414	0,609	60	60
	Рагу из овощей	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	14,33	17,2	90	90
	Чай с лимоном	180	200	0,133	0,2	0,005	0,005	12,19	13,73	46,292	52,336	2,34	2,62	154	154
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			11,885	16,302	8,584	11,709	47,304	58,132	312,626	401,857	21,584	26,429		
	<b>Итого за 1 день</b>			47,205	61,816	36,808	48,101	205,988	257,824	1317,018	1687,713	35,112	43,583		

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г )		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры		
		возраст		Б		Ж		У		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	88	88	
	Какао на молоке	150	180	3,526	4,231	3,241	3,939	16,55	19,86	105,334	126,808	1,76	2,11	150	150	
	Батон нарезной	30	40	2,31	3,08	0,9	1,2	14,94	19,92	78,6	104,8	-	-			
	Сыр порционный	9	14	2,07	3,22	2,61	4,06	-	-	32,4	50,4	-	-			
	<b>Итого за прием пищи</b>			12,566	16,741	12,351	16,665	50,31	64,87	360,334	474,008	3,22	4,06			
	<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,65	38	57				
		Кондитерские изделия	10	20	0,78	2,34	0,81	2,43	7,66	22,98	41,4	124,2				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,28	3,09	0,81	2,43	16,76	36,63	79,4	181,2					
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная гарнирная	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65,0	3,38	4,5	22	22	
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	210/8/5	250/10/6	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	6,3	7,87	101	101	
	Шницель из говядины	50	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0,58	0,81	161	161	
	Рагу овощное	145	175	2,74	3,31	6,77	8,16	13,6	16,42	126	152	16,72	20,18	168	168	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	241	241	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5					
	<b>Итого за прием пищи</b>			16,99	22,11	17,95	23,0	73,63	89,25	514,98	641,63	24,73	30,22			
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70	
	Рыба тушеная с овощами и томатом	50	70	4,737	6,785	3,274	4,733	2,114	3,102	56,343	81,374	8,275	18,35	64	64	
	Горошница	100	130	4,2	5,46	2,3	2,99	12,5	16,25	113	146,9	-	-	211	211	
	Булочка домашняя	50	60	3,586	4,303	4,942	5,93	30,67	36,804	173,84	208,608	0,16	0,2	143	143	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-			
	<b>Итого за прием пищи</b>			15,963	20,878	10,566	15,213	79,834	100,556	500,783	636,282	12,935	18,55			
	<b>Итого за 1 день</b>			46,799	62,819	41,677	57,308	220,534	291,306	1455,497	1933,12	40,885	58,83			

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры		
		возраст		Б		Ж		У		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из геркулеса молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	88	88	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	180	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	151	151	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	-	-	1	1	
	<b>Итого за прием пищи</b>			7,277	9,575	12,424	16,005	35,8	47,27	282,004	367,59	11,93	15,7			
	<b>2 завтрак</b>	Напиток витаминизированный	-	150	-	0,75	-	-		13,65	-	57				
		Сок фруктовый	100		0,5	-	-	-	9,1	-	38	-				
Кондитерские изделия		10	20	0,78	1,56	0,81	1,62	7,66	15,32	41,4	82,8					
<b>Итого за прием пищи</b>				1,28	2,31	0,81	1,62	16,76	28,97	79,4	139,8					
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	60	0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	48	64	3,36	4,48	53	53	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	215/35	5,2	6,5	4,24	5,3	11,62	14,52	133,8	191	8,42	10,52	39	39	
	Рыба. тушеная в сметанном соусе	70/18	80/20	10,74	12,2	5,72	6,5	48,58	55,2	121,62	138,2	1,98	2,23	139	139	
	Пюре картофельное	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142	14,36	17,93	206	206	
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,893	45	60	4,95	6,62	240	240	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	-	-	-	-	
	<b>Итого за прием пищи</b>			21,99	26,34	18,17	22,36	103,32	124,863	534,42	685,7	33,07	41,78			
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат из моркови с яблоком	45	60	0,44	0,59	303	4,04	3,23	4,3	43	57,3	3,0	4,0	8	8	
	Лапшевник с творогом запеченный	120	150	11,04	13,8	11,496	14,37	24,504	30,63	254,244	317,803	0,108	0,135	73	73	
	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	82,6	88,5	1,19	1,275	251	251	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-			
	<b>Итого за прием пищи</b>			18,62	22,59	20,206	24,71	53,254	65,83	484,644	594,605	4,298	5,41			
	<b>Итого за 1 день</b>			49,167	60,815	51,61	64,695	209,134	266,933	1380,468	1787,695	49,298	62,89			

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		возраст		Б		Ж		У							
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Завтрак</b>	<b>Вторая неделя, среда</b>														
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	1,46	1,95	96	96
	Чай с молоком	180	200	2,356	2,418	2,125	2,150	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	153	153
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	-	-	1	1
	<b>Итого за прием пищи</b>			9,156	11,728	11,655	14,6	47,86	61,85	329,372	420,672	2,82	3,35		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,65	38	57				
	Фрукты	70	80	1,05	1,2	0,07	0,08	13,44	15,36	62,3	71,2				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,55	1,95	0,07	0,08	22,54	29,01	100,3	128,2				
<b>Обед</b>	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70
	Борщ с капустой свежей, на курином бульоне со сметаной	200/16	250/9	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	7,8	9,74	27	27
	Плов из кур	150	200	10,038	13,385	14,331	19,109	27,075	36,1	270	360,897	2,889	3,852	57	57
	Напиток лимонный	150	200	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	4,8	6,4	282	282
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	-	-	-	-
	<b>Итого за прием пищи</b>			15,968	20,835	19,661	25,762	68,035	88,91	514,39	672,797	19,989	25,992		
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	45	60	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	43	57,3	3,0	4,0		
	Творожная запеканка с сухофруктами	120	150	12,511	15,779	9,767	13,072	18,05	25,37	205,631	275,903	1,099	1,545		
	Молоко сгущенное	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	64	96	-	-		
	Кисломолочный продукт	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	82,6	88,5	1,19	1,275	251	251
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			21,531	26,729	20,177	25,962	58,0	77,37	500,031	648,703	5,289	6,82		
	<b>Итого за 1 день</b>			48,205	61,242	51,563	66,404	196,435	257,14	1444,093	1870,372	28,098	36,162		

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		возраст		Б		Ж		У							
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
<b>Завтрак</b>	<b>Вторая неделя, четверг</b>														
	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25	0,39	0,49	110	110
	Зеленый горошек отварной	40	50	0,83	1,03	0,14	0,18	4,08	5,1	21	26	0,77	0,96	209	209
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	180	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	151	151
	Батон нарезной	30	40	2,31	3,08	0,9	1,2	14,94	19,92	78,6	104,8	-	-		
	Сыр порционный	9	14	2,07	3,22	2,61	4,06	-	-	32,4	50,4	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			15,257	19,745	16,134	20,945	36,38	45,93	349,004	448,04	2,63	3,21		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,75	-	-	9,1	13,65	38	57				
	Фрукты	70	80	1,05	1,2	0,07	0,08	13,44	15,36	62,3	71,2				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,55	1,95	0,07	0,08	22,54	29,01	100,3	128,2				
<b>Обед</b>	Салат из свеклы и соленого огурца	40	60	0,51	0,64	2,68	3,34	2,77	3,46	37	46	1,44	1,8	143	143
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	4,83	6,1	36	36
	Капуста тушеная с мясом	200	220	9,0	10,0	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19,0	21,0	200	200
	Кисель	150	200	-	-	-	-	13,5	18,0	46,5	60			233	233
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	-	-	-	-
	<b>Итого за прием пищи</b>			16,45	20,44	14,56	17,34	54,82	71,45	516,5	626,5	25,27	28,9		
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70
	Картофель, тушеный в молоке	160	180	4,5	5,06	5,3	5,96	19,7	22,16	142	160	-	-	151	151
	Булочка с изюмом	50	60	3,477	4,346	6,54	8,175	33,704	42,13	199,159	248,949	0,16	0,21	142	142
	Чай с молоком	180	200	2,356	2,418	2,125	2,150	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	153	153
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			13,773	16,154	15,215	17,845	91,274	109,53	543,881	648,021	6,02	7,61		
	<b>Итого за 1 день</b>			47,03	58,289	45,979	56,21	205,014	255,92	1509,685	1850,761	33,92	39,72		

Прием пищи	Наименование блюд	Объем порций (г)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»		№ рецептуры	
		Вторая неделя, пятница		возраст		Б		Ж		У					
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак	Молочная вермишель	150	200	3,16	4,21	3,05	4,07	11,65	15,53	8,7	116	0,39	0,52	135	135
	Яйцо вареное вкрутую	1/2шт	1/2шт	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	-	-	-	-
	Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81	108	1,95	2,6	10	10
	Бутерброд с джемом	20/5	30/8	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	0,01	0,01	2	2
	<b>Итого за прием пищи</b>			11,59	14,87	9,26	11,61	32,15	45,35	260,4	347,4	2,35	3,13		
	<b>2 завтрак</b>	Напиток витаминизированный	-	150	-	0,75	-	-		13,65	-	57			
	Сок фруктовый	100		0,5	-	-	-	9,1	-	38	-				
	Кондитерские изделия	10	20	0,78	1,56	0,81	1,62	7,66	15,32	41,4	82,8				
	<b>Итого за прием пищи</b>			1,28	2,31	0,81	1,62	16,76	28,97	79,4	139,8				
Обед	Салат из белокочанной капусты и свежих яблок	40	60	0,38	0,56	4,5	6,68	4,02	6,03	58	87	10,2	15,3	207	207
	Суп картофельный с клецками и мясом	200	250	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	4,24	5,31	37	37
	Голубцы ленивые	50	70	4,11	5,75	3,18	4,45	2,99	4,19	56,88	79,63	6,23	8,72	151	151
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,48	7,13	4,43	5,76	26,04	33,86	166	216	-	-	129	129
	Соус сметанный с томатом	30	40	0,368	0,478	2,466	3,206	1,977	2,57	31,085	40,411	0,486	0,946	178	178
	Компот из сухофруктов	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4	241	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	-	-	-	-
	<b>Итого за прием пищи</b>			17,528	22,858	20,636	27,746	85,257	106,5	604,965	800,341	21,516	30,676		
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6,0	70	70
	Рыба, припущенная в молоке	70	80	8,42	10,76	5,73	6,55	41,94	47,93	98	112	0,5	0,57	137	137
	Картофельное пюре	75	90	1,53	1,83	2,62	3,14	9,03	10,84	71,0	85,2	8,98	10,77	206	206
	Свекла тушеная с луком	60	75	0,775	0,975	2,735	3,42	5,26	6,58	49	61	2,135	2,67	176	176
	Чай с сахаром	180	200	0,14	0,156	-	-	12,636	14,04	47,947	53,274	0,06	0,1	152	152
	Хлеб пшеничный	40	50	3,08	3,85	1,2	1,5	19,92	24,9	104,8	131	-	-		
	<b>Итого за прием пищи</b>			14,305	18,051	11,135	14,67	89,916	105,79	377,047	450,874	16,175	20,11		
<b>Итого за 1 день</b>			44,663	58,749	42,031	57,026	224,043	294,15	1321,012	1777,415	40,041	53,916			

Дни	Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ККАЛ)	
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Итого за весь период	470,5215	595,443	462,478	590,719	2005,917	2585,107	1408,264	18017,292
Среднее значение за период	47,05215	59,5443	46,2478	59,0419	200,5917	258,5107	1408,5264	1801,7292
Содержание Б,Ж,У в меню в % от калорийности	3,34%	3,304%	3,283%	3,277%	14,241%	14,348%		

Наименование блюд	Объем порций (г )		Наименование блюд	Объем порций (г )	
<b>Первая неделя, понедельник</b>	возраст		<b>Первая неделя, вторник</b>	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>завтрак</b>		
Каша молочная гречневая	150	200	Каша пшеничная молочная с яблоком	175	200
Кофейный напиток на молоке	150	180	Чай с молоком	180	200
Батон с маслом	20/4	30/5	Батон с повидлом	20/5	30/8
2 завтрак			2 завтрак		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Кондитерские изделия	12,5	30			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	45	60	Салат из отварной моркови с зеленым горошком и растительным маслом	45	60
Щи по-уральски на мясном бульоне со сметаной	200/6	250/9	Рассольник с мясом и сметаной	200/8/6	250/10/7
Жаркое по-домашнему с мясом	150	200	Тефтели из говядины с рисом	50	70
Компот из свежих фруктов	150	200	Соус томатно-сметанный	30	40
Хлеб ржаной	40	50	Капуста тушеная	130	150
<b>Уплотненный полдник</b>			Компот из сухофруктов	180	200
Омлет натуральный с маслом	80/2	100/2,5	Хлеб ржаной	40	50
Рогалик с повидлом	70	70	<b>Уплотненный полдник</b>		
Кисломолочный продукт	140	150	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60
Фрукты	80	90	Запеканка рыбная с картофелем	140	180
Хлеб пшеничный	40	50	Соус сметанный	30	40
			Кисель	150	200
			Хлеб пшеничный	40	50

Наименование блюд	Объем порций (г)		Наименование блюд	Объем порций (г)	
<b>Первая неделя, среда</b>	возраст		<b>Первая неделя, четверг</b>	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>завтрак</b>		
Каша рисовая молочная	150	200	Запеканка творожная с повидлом	120/20	150/25
Какао на молоке	150	180	Кофейный напиток на молоке	150	180
Батон с сыром	20/9	30/14	Батон с маслом	20/4	30/5
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150	Напиток витаминизированный	_____	150
Кондитерские изделия	_____	30	Сок фруктовый	100	_____
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	Икра морковная	45	60
Бульон куриный с гренками	200\10	250/15	Свекольник с мясом и сметаной	200/8/6	250/10/7
Суфле куриное	70	70	Сосиска отварная	-----	- 70
Рагу овощное	145	175	Котлета мясная	50	-----
Напиток лимонный	150	200	Пюре картофельное	120	150
Хлеб ржаной	40	50	Чай с сахаром	180	200
<b>Уплотненный полдник</b>			Хлеб ржаной	40	50
Салат морковный с изюмом с растительным маслом	45	60	<b>Уплотненный полдник</b>		
Запеканка творожная с яблоком со сгущенным молоком	120/20	170/30	Расстегай с капустой	110	145
Кисломолочный продукт	140	150	Молоко кипяченое	150	200
Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты	150	150

Наименование блюд	Объем порций (г )		Наименование блюд	Объем порций (г )	
<b>Первая неделя, пятница</b>	возраст		<b>Вторая неделя, понедельник</b>	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша «дружба» молочная	150	200	Каша овсяная( геркулес) молочная с яблоком	170	200
Молоко кипяченое	150	200	Кофейный напиток на молоке	150	180
Батон с повидлом	20/5	30/8	Батон с маслом	20/4	30/5
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150	Напиток витаминизированный	---	150
<b>Обед</b>			Сок фруктовый	100	----
Винегрет с растительным маслом	45	60	<b>Обед</b>		
Суп-уха	200	250	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	60
Бефстроганов из отварного мяса в сметанно-молочном соусе	60	80	Суп с мясными фрикадельками	172/28	215/35
	30	40			
Макароны отварные	100	150	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	80
Компот из сухофруктов	180	200	Пюре картофельное	120	150
Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих фруктов	150	200
<b>Уплотненный полдник</b>			Хлеб ржаной	40	50
Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	<b>Уплотненный полдник</b>		
Кнели рыбные	60	90	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	45	60
Овощное рагу	150	180	Лапшевник с маслом	120/5	150/6
Чай с лимоном	180	200	Кисломолочный продукт	140	150
Хлеб пшеничный	40	50	Фрукты	80	80
			Хлеб пшеничный	40	50

Наименование блюд	Объем порций (г )		Наименование блюд	Объем порций (г )	
<b>Вторая неделя, вторник</b>	возраст		<b>Вторая неделя, среда</b>	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная	150	200	Каша пшенная молочная	150	200
Какао на молоке	150	180	Чай с молоком	180	200
Батон с сыром	20/9	30/14	Батон с маслом	20/4	30/5
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150	Сок фруктовый	100	150
Кондитерские изделия	12,5	30	<b>Обед</b>		
<b>Обед</b>			Овощи натуральные свежие или соленые	45	60
Кукуруза гарнирная	40	50	Борщ на курином бульоне со сметаной	200/6	250/9
Суп шахтерский с мясом и сметаной	200/8/5	250/10/6	Плов из риса с курицей	150	200
Шницель мясной	50	70	Напиток лимонный	150	200
Овощное рагу	145	175	Хлеб ржаной	40	50
Компот из сухофруктов	180	200	<b>Уплотненный полдник</b>		
Хлеб ржаной	40	50	Салат из отварной свеклы с яблоком и растительным маслом	45	60
<b>Уплотненный полдник</b>			Запеканка творожная с сухофруктами со сгущенным молоком	120/20	150/30
Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	Кисломолочный продукт	140	150
Рыба тушеная с овощами и томатом	50	70	Фрукты	80	90
Горошница	100	130	Хлеб пшеничный	40	50
Булочка домашняя	50	60			
Кисель	150	200			
Хлеб пшеничный	40	50			

Наименование блюд	Объем порций ( г )		Наименование блюд	Объем порций ( г )	
<b>Вторая неделя, четверг</b>	возраст		<b>Вторая неделя, пятница</b>	возраст	
	1-3	3-7		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный с маслом	80/2	100/2,5	Вермишель молочная	150	200
Зеленый горошек отварной	24	24	Яйцо вареное вкрутую	1/2 шт.	1/2 шт.
Кофейный напиток на молоке	150	180	Молоко кипяченое	150	200
Батон с сыром	20/9	30/14	Батон с повидлом	20/5	30/8
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый	100	150	Напиток витаминизированный	----	250
<b>Обед</b>			Сок фруктовый	100	-----
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	45	60	Кондитерские изделия	----	30
Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	200/10	250/15	<b>Обед</b>		
Капуста тушеная с мясом	200	220	Салат из свежей капусты с яблоком и растительным маслом	45	60
Кисель	150	200	Суп картофельный с клецками и мясом	200/8	250/10
Хлеб ржаной	40	50	Голубцы ленивые	50	70
<b>Уплотненный полдник</b>			Каша гречневая	100	150
Овощи натуральные свежие или соленые	45	60	Соус томатно-сметанный	30	40
Картофель тушеный на молоке	160	180	Компот из сухофруктов	180	200
Булочка с изюмом	50	60	Хлеб ржаной	40	50
Чай с молоком	180	200	<b>Уплотненный полдник</b>		
Фрукты	70	80	Овощи натуральные свежие или соленые	45	60
Хлеб пшеничный	20	20	Рыба припущенная в молоке	70	80
			Пюре картофельное	75	90
			Свекла тушеная	75	90
			Чай с сахаром	180	200
			Хлеб пшеничный	40	50

При составлении меню была использована следующая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., и доц. Добросердова И.И., уральский региональный центр питания 2000, 2004 год.
2. Методические материалы « Организация детского питания в ДООУ» под ред. Академика РАЕН доктора мед, наук И.Я. Конь.
3. Сборник рецептур: Могильный М.П. « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей ДООУ».
4. Сборник рецептур: А. Клявша « Большой рецептурный кулинарный словарь» : агропромиздат сборник рецептур.
5. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ г. Пермь, 2008г.
6. Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников под ред. М,П, Могильного – М: ДеЛи, 2005г.
7. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ под ред. Первалова А.Я. г. Пермь, 2011г.