

Утверждаю

Заведующий БДОУ города Омска
«Детский сад № 312 комбинированного вида»

С.А.Ливицына

» января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей от 3 до 7 лет

БДОУ города Омска
«Детский сад № 312 комбинированного вида»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7.07	8.15	29.86	219.75	0.91	93
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	17.57	118.0	1.5	397
	Всего:		16.45	16.5	66.82	517.8		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20.0	
	Всего:		3.0		44.8	97.0		
Обед:	Салат «Витаминный»	45	0.5	2.17	3.5	45.41	8.55	217
	Свекольник со сметаной	200	1.8	4.4	13.8	92.0	5.4	176
	Бефстроганов с соусом сметанным	80/50	16.68	12.57	4.38	249.0	0.01	278/357
	Макароны отварные	110	4.54	2.77	21.78	130.2		204
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.2	0.1	10.7	44.0	16.5	491
	Всего:		27.22	22.6	74.31	657.11		
Питье:	Молоко	200	5.4	4.8	9.4	102.0	2.0	
	Всего:		5.4	4.8	9.4	102.0		
Уплотненный полдник:	Филе сельди	25	4.25	2.13		36.0		8
	Рагу из овощей	180	1.9	10.9	11.23	150.0	7.8	137
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Выпечка	50	2.9	9.12	25.04	180.0		
	Всего:		12.31	22.61	65.06	494.0		
<i>Итого за день:</i>			64.38	66.51	260.4	1868.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша ячневая	200	4.39	4.2	33.19	118.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		213
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	151.0	1.3	395
Всего:			15.9	15.54	68.27	442.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
Всего:			0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра кабачковая	40	0.48	2.85	3.1	39.1		
	Суп овощной со сметаной	200	1.4	3.6	7.2	66.6	7.08	117
	Тефтели с соусом	80/50	10.21	12.53	13.79	212.0	0.61	287
	Картофельное пюре	150	3.06	5.0	20.44	137.0	18.16	321
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф + витамин С	200	0.44	0.02	27.77	113.0	0.4	3.76
Всего:			19.1	24.5	92.5	664.2		
Питье:	Молоко	200	5.4	4.8	9.4	102.0	2.0	
	Всего:		5.4	4.8	9.4	102.0		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	150	27.75	20.2	36.93	271.5	0.36	237
	Салат фруктовый	45	0.32	0.12	7.63	32.2	4.52	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Кондитерское изделие	40	1.08	9.0	25.88	69.0		
Всего:			32.4	29.78	99.2	500.0		
Итого за день:			73.3	74.6	292.8	1805.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	6.74	8.71	28.46	143.33	0.15	168
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89.0	1.20	394
Всего:			16.1	19.5	62.2	402.0		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0		
Всего:			3.0		48.0	97.0		
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	3.8		
	Суп с макаронными изделиями	200	2.28	2.46	13.46	85.2	0.88	82
	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	75/	1.6/	2.8/	7.19/	60.0/	13.0/	132/
		60	1.5	2.4	10.3	69.3	9.0	321
	Биточки куриные	80	16.88	10.88	9.98	169.0		400
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Кисель из кураги	180	0.81	0.05	25.99	107.63	0.44	380
Всего:			27.2	19.14	77.4	591.43		
Питье:	Кисломолочный продукт	200	2.96	7.76	25.4	83.6		
	Всего:		2.96	7.76	25.4	83.6		
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	130	11.5	20.6	2.36	240.0	0.15	215
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	20.76	94.4		
	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100.0	15.0	256
	Выпечка	50	7.7	3.12	25.04	180.0		
Всего:			22.6	30.22	66.49	614.4		
Итого за день:			68.9	73.6	280.3	1788.43		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая	200	2.17	3.99	27.45	154.0		185
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	151.0	1.3	395
	Всего:		8.6	10.7	62.25	415.25		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра морковная	50	1.1	2.8	4.7	48.0	2.8	54
	Рассольник	200	1.6	4.0	12.0	91.0		
	Гуляш с соусом	80/50	18.63	15.3	5.24	250.0	1.11	277
	Гречка отварная	100	3.0	4.27	14.6	125.0		186
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из вишни	200	0.2	0.1	10.7	44.0		491
	Всего:		28.0	27.0	67.4	654.0		
Питье:	Молоко	200	5.4	4.8	9.4	102.0	2.0	
	Всего:		5.4	4.8	9.4	102.0		
Уплотненный полдник:	Салат картофельный с огурцом	45	0.39	2.3	1.17	26.91	2.5	22
	Суфле из рыбы	160	29.41	16.25	4.8	294.33	28.0	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83	393
	Кондитерское изделие	40	1.08	8.0	25.88	139.0		
	Всего:		35.2	27.01	61.0	541.92		
Итого за день:			76.0	69.0	223.0	1832.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	6.27	7.57	24.26	184.93		185
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.39	180.0	3.07	3
	Какао с молоком	200	4.89	3.5	17.57	118.0	1.5	397
	Всего:		17.24	19.52	61.22	482.93		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0	20.0	
	Всего:		3.0		48.0	97.0		
Обед:	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Суп картофельный с крупой (полевой)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	80
	Котлета мясная	80	11.44	9.24	9.56	183.0	0.12	282
	Свекольное пюре	120	1.88	4.21	10.93	89.12	9.53	324
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф + витамин С	200	0.44	0.02	27.77	113.0	0.4	376
	Всего:		20.34	18.6	82.65	592.44		
Питье:	Молоко	200	5.4	4.8	10.7	102.0		491
	Всего:		5.4	4.8	10.7	102.0		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с рисом	150	15.14	10.76	21.33	255.0	0.9	235
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Напиток из клюквы	200	0.1	0.04	9.9	41.0	1.1	497
	Выпечка	50	4.6	14.1	25.8	160.0		
	Всего:		23.04	25.34	75.83	543.8		
Итого за день:			69.0	68.26	278.4	1818.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша «Дружба» (из риса и пшена)	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	112
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	120.8		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	151.11	1.3	395
	Всего:		12.75	16.92	61.14	495.07		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из свеклы	40	0.57	2.4	3.34	37.6	3.8	32
	Щи со сметаной	200	1.34	3.91	6.78	67.8	14.71	67
	Шницель с соусом	80/30	11.44	9.24	9.56	183.0	3.06	256
	Макароны отварные	100	3.8	0.6	20.8	103.4		204
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	24.77	113.0	0.4	376
	Всего:		21.1	16.72	88.4	601.3		
Питье:	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0		
	Всего:		5.6	6.4	9.4	116.0		
Уплотненный полдник:	Кабачковая икра	40	0.48	2.85	3.1	39.1		
	Картофельное пюре	150	3.06	5.0	20.44	137.0	18.16	321
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Напиток из клюквы	200	0.09	0.04	26.14	105.2	1.83	378/375
	Выпечка	50	3.9	3.06	26.93	151.0	1.71	473
	Всего:		9.93	11.28	90.71	498.1		
Итого за день:			49.88	51.32	267.5	1807.47		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	3.14	3.89	26.31	121.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Кофейный напиток с цикорием	200	3.17	2.68	15.96	151.11	0.03	396
Всего:			13.0	15.02	61.66	452.11		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97	20.0	
Всего:			3.0		44.8	97		
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	2.8	4	
	Суп гороховый	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65	81
	Суфле из мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	232.0		279
	Морковное пюре	120	1.63	4.21	8.81	79.8	4.77	324
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из кураги	180	0.44	0.02	24.77	113.0	0.4	376
Всего:			26.12	20.4	83.78	631.9		
Питье:	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0		
	Всего:		5.6	6.4	9.4	116.0		
Уплотненный полдник:	Творожный пудинг со сгущенным молоком	150	22.7	16.14	33.5	382.0	0.19	235
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	38.5	0.12	391
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8		
Всего:			29.4	21.3	64.04	562.1		
<i>Итого за день:</i>			77.12	63.12	263.68	1859.11		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	25.57	184.1	0.58	168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	120.8		1
	Чай с повидлом	180/20	0.12	0.02	9.76	40.0	0.11	392
Всего:			9.59	9.36	54.17	344.5		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
Всего:			0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Суп с клецками	200	3.17	4	17.4	118.4	4.6	85/120
	Бигус (капуста, тушенная с мясом)	180	9.0	7.5	7.36	255.0	19.0	200
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Кисель из клюквы	180	0.18	0.08	26.4	109.0	24.0	378
Всего:			17.19	14.46	74.12	616.52		
Питье:	Кисломолочный продукт	200	4.8	4.0	9.0	100.0	1.4	
Всего:			4.8	4.8	9.0	100.0		
Уплотненный полдник:	Омлет с сыром	130	18.6	20.4	3.0	270.0	0.4	275
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89.0	1.20	394
	Крендель в сахаре	60	4.2	7.9	33.4	192.0		460
Всего:			27.9	31.0	64.9	630.0		
Итого за день:			60.0	59.0	225.5	1780.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	93
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	4.9	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Какао с молоком	200	4.89	3.5	17.57	118.0	1.5	397
	Всего:		17.32	17.16	55.80	443.3		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.1		44.8	97.0	20.0	
	Всего:		3.1		44.8	97.0		
Обед:	Салат из соленых огурцов	25	1.21	1.27	0.65	0.15	1.38	19
	Борщ со сметаной	200	7.89	5.81	10.98	128.0	15.61	62
	Плов с мясом	200	21.26	18.76	28.98	327.18	0.54	111
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0.18	0.18	34.0	138.6	1.8	372
	Всего:		34.04	26.57	94.76	690.43		
Питье:	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116		
	Всего:		5.6	6.4	9.4	116		
Уплотненный полдник:	Икра морковная	100	2.1	5.5	9.3	95.0	5.6	54
	Зразы рыбные с яйцом	100	10.77	5.32	12.10	139.0	1.82	265
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83	3.93
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8		
	Всего:		19.6	16.0	52.2	416.6		
Итого за день:			79.56	66.13	260.0	1764.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5.69	5.69	25.5	175.98	2.0	168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	19.88	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	1.9	20.6	112.0	0.37	396
Всего:			12.0	12.0	66.0	398.23		
2 завтрак:	Сок	200	0.38		25.8	105.6		
Всего:			0.38		25.8	105.6		
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	25	0.7	1.5	20.1	24.8		
	Рассольник ленинградский	200	1.93	5.44	13.56	111.22	6.03	76
	Котлета куриная	80	16.88	10.88		168.8	0.03	400
	Картофельное пюре	120	3.0	4.85	20.64	138.6	18.3	321
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	27.77	113	0.4	376
Всего:			26.45	22.0	82.12	653.0		
Питье:	Молоко	200	4.76	5.44	7.99	98.6		
	Всего:		4.76	5.44	7.99	98.6		
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники из творога с сахаром и маслом	110	14.83	10.86	15.31	218.0	0.19	105
	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.27	14.0	69.3		
	Чай с сахаром	200			11.98	43.8	0.03	392
	Булочка «Дорожная»	60	3.39	6.98	26.07	181.0		470
Всего:			20.46	18.11	67.4	512.1		
<i>Итого за день:</i>			64.05	57.55	249.0	1768.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5.84	6.09	27.0	180.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0		395
	Всего:	405	11.06	11.3	56.3	406.37		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
	Всего:		3.0		44.8	97.0		
Обед:	Винегрет овощной	40	1.53	1.28	2.64	24.4		47
	Суп – уха с консервами	200	6.8	6.7	11.47	133.8		87
	Макаронник с мясом	160	17.93	8.75	33.34	311.0		292
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
	Всего:	630	30.2	17.3	95.37	678.7		
Питье:	Молоко	200	5.6	5.3	9.0	116.0		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Кабачковая икра	40	0.48	2.85	3.1	39.1		321
	Котлета картофельная	150	4.9	7.8	31.72	216.0		139
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		пром.
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0		391
	Булочка российская	50	3.4	3.5	24.0	134.0		547
	Всего:	460	12.04	14.61	87.61	476.9		
Итого за день:			53.0	49.51	230.0	1728.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	5.21	5.28	32.79	203.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.3		1
	Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.11		396
	Всего:	425	11.57	12.02	67.59	464.43		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		12.0	48.0		
	Всего:							
Обед:	Салат из кукурузы консервирован.	30	0.7	1.5	20.1	24.8		12
	Суп – харчо на м/б	200	3.72	3.8	8.0	81.4		109
	Биточки куриные	70	10.8	6.7	6.2	128.0		372
	Морковь со сливочн. маслом туш	120	4.32	16.66	23.1	254.0		331
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
	Всего:	670	23.5	29.23	105.02	698.0		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	4.8	4.8	9.0	100.0		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с яблоками со сладким соусом	150/30	13.43	16.7	22.0	320.0		240
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	20.9	130.0		538
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.5		391
	Всего:	440	19.69	20.5	67.0	554.3		
	Итого за день:		59.9	664.6	260.1	1865.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	200	3.0	3.8	12.7	150.3	94	
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	4.9	8.45	19.4	180.0	3	
	Какао с молоком	180	3.0	3.5	17.57	118.0	397	
	Всего:	420	10.9	15.8	49.7	448.3		
2 завтрак:	Сок	100	0.5		12.0	50.0		
	Всего:							
Обед:	Салат из соленых огурцов	25	1.2	1.27	0.65	0.15	19	
	Борщ с фасолью со сметаной	200	2.8	4.2	11.62	94.6	63	
	Печень по-строгановски	65/50	16.0	14.41	4.4	221.6	431	
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.35	109.6	321	
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5	пром.	
	Кисель плодово-ягодный	150	0.1	0.08	26.4	109.0	пром.	
	Всего:	660	26.0	24.4	79.6	631.0		
Питье:	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0	пром.	
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Суфле куриное	80	10.5	12.6	2.3	173.0		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8	пром.	
	Напиток из шиповника	180	0.2	0.1	18.33	110.0	256	
	Кондитерское изделие	30	3.0	6.8	6.45	95.8	пром.	
	Яблоко	200	3.0		44.8	97.0	пром.	
	Всего:	515	19.1	19.83	86.4	542.0		
Итого за день:			62.0	66.4	237.0	1787.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Каша «Ассорти» молочная (пшеничная + ячневая)	200	5.0	4.95	29.35	192.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0		395
Всего:		425	11.43	17.69	64.15	453.25		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из свеклы с яблоком	45	0.7	0.71	8.9	60.0		28
	Суп с зеленым горошком	200	4.39	4.21	13.05	109.0		81
	Рыба, припущенная в молоке	80	11.25	5.0	2.53	100.0		246
	Рис отварной с овощами	150	3.8	7.0	25.0	211.0		191
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из вишни	150	0.2	0.1	10.7	50.0		378
Всего:			23.14	16.17	69.33	626.0		
Питье:	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0		пром.
Всего:								
Уплотненный полдник:	Ленивые голубцы в сметан. соусе	160	14.12	9.04	20.26	249.0	238	160.
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	44.0		393
	Гребешки из дрожжевого теста	60	3.1	1.61	28.56	181		458
		40	1.08	8.0	25.88	139.0		
Всего:		430	19.74	11.0	73.12	541.0		
Итого за день:			60.21	51.26	229.4	1786.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Каша «Ассорти» молочная (пшено + ячка)	200	5.0	4.95	29.35	192.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0		395
	Всего:	425	11.43	17.69	64.15	453.25		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из свеклы с яблоком	45	0.7	0.71	8.9	60.0		28
	Суп с зеленым горошком	200	4.39	4.21	13.05	109.0		81
	Рыба, припущенная в молоке	80	11.25	5.0	2.53	100.0		246
	Рис отварной с овощами	150	3.8	7.0	25.0	211.0		191
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из вишни	150	0.2	0.1	10.7	50.0		378
	Всего:		23.14	16.17	69.33	626.0		
Питье:	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Ленивые голубцы в сметан. соусе	160	14.12	9.04	20.26	249.0		160
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	44.0		393
	Гребешки из дрожжевого теста	60	3.1	1.61	28.56	181		458
		40	1.08	8.0	25.88	139.0		
	Всего:	430	19.74	11.0	73.12	541.0		
Итого за день:			60.21	51.26	229.4	1786.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Яблоко	200	3.0		45.0	97.0		
	Омлет с зеленым горошком	120	3.7	12.3	12.7	202.0	219	
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	4.9	8.45	19.4	180.0	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0	395	
Всего:			14.77	23.43	93.1	533.0		
2 завтрак:	Сок	100	0.3		13.4	50.0	пром.	
Всего:								
Обед:	Рыба соленая	25	1.8	4.2	0.9	36.0	40	
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1.2	3.6	4.8	62.0	106	
	Домашнее жаркое с мясом	170	20.8	5.33	19.5	225.0	276	
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5	пром.	
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	27.77	113.0	376	
Всего:		675	27.74	19.7	73.12	532.0		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	4.8	4.8	12.0	100.0	пром.	
Всего:								
Уплотненный полдник:	Каша молочная из поленты	150	3.1	4.3	13.8	110.0	94	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8	пром.	
	Сырники из творога со сгущенным молоком	75	12	9.5	8.9	174.0	231	
	Чай с сахаром	20	1.44	1.7	11.2	63.0		
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.5	392	
Всего:		480	19.0	13.9	58.0	451.3		
Итого за день:			66.54	64.0	250.0	1763.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5.69	5.69	25.5	176		163
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	3.26	4.06	18.84	180		3
	Кофейный напиток с цикорием	180	3.17	2.68	15.96	151.1		396
Всего:		440	12.12	12.43	60.3	471.1		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.0	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат витаминный	30	0.34	2.15	2.4	30.3		217
	Суп картофельный с овсяными хлопьями со сметаной	200	1.77	2.38	11.3	74.0		80
	Азу с картофелем	180	14.0	17.0	16.0	270.0		325
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:		640	20.4	25.6	80.5	600.0		
Питье:	Молоко	200	5.4	4.8	9.4	102.0		пром.
Всего:		160	1		123	204		
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	130	26.14	8.74	5.14	174.0		249
	Хлеб пшеничный	40	3.2	7.8	31.72	18,8 216.0 88		пром.
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	44.0		393
	Выпечка	50	2.8	2.6	15.5	96.5		550
Всего:		400	32.3	19.2	62.6	50 530.5 529		
Итого за день:			70.4	65.0	235.4	1800.0		
			60	55	223	1799		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная (рис + пшено)	200	6.32	10.18	26.34	223.16		112
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.3		1
	Какао с молоком	180	3.0	3.5	17.57	118.0		397
	Всего:	425	12.6	17.7	69.8	451.5		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	3.8		пром.
	Суп картофельный с мясом	200	7.4	6.5	11.9	136.0		124
			6.0	5.0	2.0	65.0		
	Котлета куриная	80	16.88	10.88	9.98	169.0		305
	Свекла тушеная в сметане	120	1.9	3.9	12.2	93.0		340
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из кураги	180	0.44	0.02	22.22	113.0		376
	Всего:	650	30.7	21.9	76.8	611.3		
Питье:	Кисломолочный продукт	200	2.96	7.76	25.4	83.6		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	150	27.75	20.2	36.93	271.5		237
	Соус клюквенный	50	0.02	0.01	5.77	23.3		361
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Кондитерское изделие	30	3.0	6.8	6.45	95.8		пром.
	Напиток из шиповника	180	0.2	0.1	18.33	110.0		256
	Всего:	440	33.4	27.44	81.6	566.4		
Итого за день:			82.7	92.5	266.0	1808.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак:	Кабачковая икра	40	0.48	2.85	3.1	39.1		пром.
	Омлет натуральный	130	11.5	20.6	2.36	240		215
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	16.0	151.0		396
Всего:		395	18.41	30.2	40.3	540.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из репчатого лука	12	0.16	0.77	97.0	12.0		11
	Щи по-уральски со сметаной	200	1.61	3.9	5.88	65.4/16		72
	Гуляш из мяса с соусом	60/50	15.42	12.41	3.96	189.0		277
	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	137.0		321
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из вишни + витамин С	180	0.2	0.1	10.7	90.0		491
	Всего:		680	24.0	22.5	70.9	605.0	
Питье:	Молоко	200	5.4	4.8	9.4	102.0	2.0	пром.
Всего:								
Уплотненный полдник:	Запеканка из моркови с джемом	150	5.6	6.8	30.0	205.0		153
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.6	60.0		пром.
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0		392
	Выпечка	40	2.44	4.21	23.24	141.0		496
	Всего:		400	10.5	11.3	78.8	446.0	
<i>Итого за день:</i>			<i>58.3</i>	<i>68.6</i>	<i>223.0</i>	<i>1790.0</i>		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	3.14	3.89	16.31	124.0	185	
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.4	180.0	1	
	Напиток из шиповника	180	0.24	0.1	8.33	100.0	256	
	Всего:	440	9.5	12.4	44.0	401.		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0	пром.	
	Всего:							
Обед:	Салат из зеленого горошка	30	1.34	2.33	2.81	37.62	10	
	Свекольник со сметаной	200	1.8	44.0	13.8	92.0	176	
	Оладьи из печени с соусом сметанным	80	13.5	4.2	11.3	131.0	294	
		30	0.05	1.5	2.1	24.0	355	
	Рожки отварные	130	5.2	5.2	24.6	181.0	256	
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5	пром.	
	Хлеб урожайный	180	0.18	0.08	26.4	109.0	378	
	Кисель из клюквы	180	0.18	0.08	26.4	109.0	378	
	Всего:	700	25.6	18.3	119.4	674.0		
Питье:	Кисломолочный напиток	200	4.8	4.0	9.0	100.0	пром.	
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Салат из моркови	30	0.4	0.03	3.6	16.4	41	
	Пудинг из рыбы	150	19.0	10.0	12.4	214.0	269	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8	пром.	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38.15	391	
	Выпечка	40	1.08	8.0	20.88	169.0		
		Всего:	440	23.7	18.5	65.7	525.0	
Итого за день:			66.6	53.2	285.0	1800.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	5.2	19.0	145.2		93
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.0		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	16.0	151.0		396
Всего:		425	12.23	12.0	53.8	406.2		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	30	0.2	1.8	0.7	30.3		12
	Суп картофельный с гречкой со сметаной	200	1.77	2.4	11.3	109.0		80
	Биточки куриные с соусом	70	10.8	6.7	6.2	150.0		372
	Капуста тушеная	130	3.1	5.56	14.4	120.0		132
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:		660	19.5	17.2	68.8	618.0		
Питье:	Молоко	200	5.4	6.8	30.0	205.0		пром.
Всего:								
Уплотненный полдник:	Творожно-пшениная запеканка со сгущенным молоком	160	12.0	5.6	14.2	155.4		
	Хлеб пшеничный	20	1.6	1.5	11.1	65.4		пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	38.5		391
	Кондитерское изделие	40	3.0	6.8	26.45	166.0		пром.
Всего:		440	18.9	14.3	75.84	451.0		
<i>Итого за день:</i>			<i>56.53</i>	<i>50.3</i>	<i>251.8</i>	<i>1817.0</i>		

Детский сад

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	64	67	260	1868
2	73	75	293	1805
3	68	74	281	1788
4	76	69	223	1832
5	69	68	278	1818
6	49	51	268	1807
7	77	63	264	1859
8	60	59	226	1780
9	79	66	260	1764
10	64	58	249	1768
Всего	679	650	2602	18089
Среднее	67	65	260	1809

Рекомендуемая пищевая ценность меню
для детей от 3-х до 7-ми лет при организации питания в
дошкольных образовательных организациях

11 – 20 день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
11	53	49	210	1728
12	60	67	260	1865
13	62	66	237	1787
14	60	51	229	1786
15	66	64	250	1763
16	70	65	235	1830
17	83	92	266	1808
18	58	69	223	1790
19	66	53	285	1800
20	56	50	252	1817
Всего	634	626	3073	17974
Среднее	63.4	63	307	1797.4