

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Ватон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	180	5,15	4,73	17,07	131,40	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		425	9,58	11,62	55,03	362,92	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль)	50	0,73	7,54	3,19	83,12	13
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) (картофель, крупа пшено, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,42	1,97	10,50	65,34	80****
Обед	Шницель "Детский" (филе куриное, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	70	11,52	8,56	9,46	160,97	ттк. 1.7
Обед	Картофельные шпоре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,54	0,00	31,86	129,60	601*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Обед		640	19,14	22,47	87,48	628,48	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1,36	0,00	29,02	116,19	274*
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итого за Полдник		250	4,31	2,35	66,52	299,19	
Ужин	Капа рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	200	10,70	5,75	48,00	285,85	166****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	505*
Ужин	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Ужин		450	14,10	6,35	79,90	433,85	
Итого за день		1 865,00	47,62	42,89	299,03	1 770,44	

Зав. Производством: _____

Калькулятор: _____

ООО «Ваше Подрасток»
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	160	4,96	5,97	24,68	172,32	268*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416*****
Итого за Завтрак 1		400	11,31	10,38	64,17	395,48	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	50	0,81	3,25	4,00	48,75	55*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (листья капусты, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1,40	3,97	6,22	64,17	147*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленные (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	70	12,13	11,11	7,28	175,46	404*
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	130	4,90	0,59	25,17	125,58	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	180	0,46	0,18	20,80	86,40	526*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		680	23,50	19,50	88,07	617,86	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Булочка молочная (мука, сахар-песок, масло растительное, яйца, прожир, соль)	50	4,64	0,99	26,11	132,00	479****
Итого за Полдник		250	10,54	7,79	36,01	255,00	
Ужин	Пудинг творожный запеченный (творог, крупа манная, яйца, сахар, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, молоко цельное)	100	13,80	13,13	21,13	258,00	325*
Ужин	Соус молочный сладкий (мука, сахар, молоко, масло сливочное)	50	1,30	3,18	7,85	65,25	449*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299*
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	118*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Ужин		450	18,60	17,11	61,86	478,87	
Итого за день		1 880,00	64,45	54,88	260,21	1 793,21	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

ООО КШП "Подорожник"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Сыр порционными	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	170	3,80	4,06	21,82	139,32	199*****
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,51	1,31	17,40	87,00	507*
Итого за Завтрак 1		415	10,50	9,00	57,21	352,32	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	50	0,90	3,90	6,70	65,39	22****
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	200	1,68	4,08	13,26	96,60	76****
Обед	Фрикадельки из кур (мясо говядины, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	70	9,98	8,68	5,32	139,06	415*
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	150	12,66	1,24	25,00	151,32	422*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	180	0,54	0,00	31,86	129,60	601*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за Обед		680	27,74	18,26	92,16	634,17	
Полдник	Фруктовый чай (лимон, лимон, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,03	тгк.1.26
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	60	4,66	2,83	31,38	169,20	466****
Итого за Полдник		260	4,66	2,83	54,14	260,23	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные (филе минтая, морковь, капуста, лук, молоко, сухари панировочные, масло растительное, сыр, сметана, мука, соль)	80	8,99	5,94	13,85	145,00	259****
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, соль, сметана, масло сливочное)	150	2,30	8,03	12,75	135,00	201*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	15,00	60,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		470	14,33	14,29	61,28	434,00	
Итого за день		1 925,00	57,73	44,48	274,89	1 726,72	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	160	4,35	6,89	25,92	183,52	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		400	8,41	13,64	61,31	401,94	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	60	0,96	6,06	5,76	81,60	2*
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	200	2,04	4,46	11,11	88,80	162*
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядины, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль)	150	15,36	11,82	15,09	227,80	394*****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,63	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		660	22,15	22,97	75,33	595,20	
Полдник	Вареник	200	5,60	6,40	8,10	112,52	272****
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итого за Полдник		250	8,55	8,75	45,60	295,52	
Ужин	Макароны, запеченные с сыром (макароны, сыр, масло сливочное, соль)	200	9,56	8,58	39,24	272,00	207**
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	505*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450,00	13,46	8,98	79,04	450,50	
Итого за день		1 860,00	53,06	54,44	271,38	1 789,16	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Меню для детей 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупя геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	160	5,73	7,52	23,04	182,72	266**б
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299*
Итого за Завтрак 1		410	8,75	8,68	61,37	358,31	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы консер, лук, зел. горошек, масло растительное, соль)	50	0,96	6,38	5,93	106,13	25***
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149*
Обед	Шницель "Сытный" (филе куриное, мясо свиное, хлеб, лук, специи пищевые, масло сливочное, соль)	70	11,05	6,52	8,79	138,07	тпк.1.10
Обед	Каша ячневая рассыпчатая (крупя ячневая, масло сливочное, соль)	130	4,28	5,93	26,66	177,06	250*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	180	0,46	0,18	20,80	86,40	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за Обед		640	20,69	22,31	87,83	655,92	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Булочка школьная (мука, сахар-песок, масло сливоч, масло растительное, дрожжи, соль)	50	4,58	1,66	31,16	157,50	593*
Итого за Полдник		250	10,48	8,46	41,06	280,50	
Ужин	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	110	9,47	14,71	2,53	179,39	307*
Ужин	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	3,76	3,93	25,96	153,92	269**
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118*
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Ужин		450	16,27	19,52	51,65	449,91	
Итого за день		1 850,00	56,68	59,07	252,01	1 790,64	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Методические рекомендации
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша "Дружба" жидкая молочная (крупя рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	160	4,20	9,32	20,04	180,96	266*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,51	1,31	17,00	87,00	507*
Итого за Завтрак 1		400	10,52	14,11	52,46	380,86	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	50	0,90	3,90	6,70	65,39	22***
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,94	2,05	13,55	80,10	152*
Обед	Мясные шарикки с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	75	7,17	11,50	5,85	165,83	т.т.к. 1.59
Обед	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321****
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	180	1,26	0,00	26,10	109,80	516*
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,30	70,00	115*
Итого за Обед		655	16,56	22,11	83,21	610,07	
Поддник	Фруктовый чай (фруктовый концентрат, сахар, чай)	200	0,00	0,00	20,62	82,49	т.т.к. 1.24
Поддник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйца, соль, масло растительное)	50	3,46	6,53	29,40	190,00	574*
Итого за Поддник		250	3,46	6,53	50,02	272,49	
Ужин	Котлеты рыбные любительские (филе минтая, хлеб, лук, морковь, масло сливочное)	90	12,55	4,39	10,17	130,50	256****
Ужин	Пюре из гороха (горох, соль)	130	12,66	1,25	25,18	151,32	422*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		470	29,01	6,04	71,23	444,44	
Итого за день		1 875,00	60,05	48,89	267,02	1 753,86	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	200	4,55	5,15	16,52	131,80	170*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	17,36	89,32	287**
Итого за Завтрак 1		440	8,61	11,90	51,91	350,22	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное, уксус)	50	0,81	3,25	4,00	48,75	55*****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	200	1,40	3,97	6,22	64,17	147*
Обед	Котлеты, биточки, шницели (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	70	12,46	12,25	10,01	200,20	386*
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	130	4,90	0,59	25,17	125,58	297*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		700	23,86	20,46	96,67	666,20	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	608*
Итого за Полдник		250	8,85	9,15	47,40	306,00	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	200	10,70	5,75	48,00	285,85	166****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	505*
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	118*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,63	16,70	87,00	115*
Итого за Ужин		500	14,30	6,58	84,80	457,35	
Итого за день		1 990,00	56,11	48,19	290,88	1 825,77	

Зав. Производством: _____

Калькулятор: _____

...
Меню для детей 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,020	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша жидкая ячневая на молоке (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	160	5,44	6,51	20,90	162,40	59*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,89	П 2016
Итого за Завтрак 1		400	11,79	10,92	60,39	385,56	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль, зел. горошек)	50	0,73	7,54	3,19	83,12	13
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	200	1,68	4,09	13,27	96,60	76****
Обед	Голубцы ленивые (капуста, мясо говядина, крупа рисовая, лук, масло сливочное, яйцо)	150	13,23	8,48	18,99	205,31	298****
Обед	Соус сметанный с томатом (сметана, мука, соль, томат-паста)	40	0,69	1,98	2,80	32,04	355****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0,51	0,20	23,11	96,00	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,63	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		690	20,14	22,92	78,06	600,07	
Полдник	Ряженка	190	5,32	6,08	7,79	106,89	272*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	60	5,10	2,79	35,28	186,99	589*
Итого за Полдник		250	10,42	8,87	43,07	293,88	
Ужин	Макаронны, запеченные с яйцом (макаронны, яйцо, масло сливочное, соль)	200	9,10	11,90	30,20	264,00	303**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	12,90	12,30	66,08	426,62	
Итого за день		1 890,00	55,75	55,11	257,70	1 752,13	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Меню для детей 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	160	4,96	5,96	24,68	172,32	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,51	1,31	17,40	87,00	507*
Итого за Завтрак 1		400	11,28	10,75	57,50	372,22	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы свежие, масло растительное, соль)	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Тефтели мясные (мясо говядины, хлеб, лук, масло сливочное, сметана, томат-паста, соль)	70	4,88	5,48	6,39	94,50	304*****
Обед	Каша перловая рассыпчатая (масло сливочное, крупа перловая, соль)	130	3,94	5,84	27,26	181,35	248*
Обед	Фруктовый чай (ягоды свежие, лимон, сахар, чай)	200	0,00	0,00	20,62	82,49	т.к. 1.24
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		700	16,01	18,57	101,92	643,24	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666*****
Полдник	Ватрушка с повидлом (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо, масло растительное)	50	3,08	1,42	34,08	161,67	560*
Итого за Полдник		250	8,98	8,22	43,98	284,67	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе (картофель, масло растительное, лук, морковь, сметана, соль)	200	4,29	12,48	31,05	253,33	133****
Ужин	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1,36	0,00	29,02	116,19	274*
Ужин	Хлеб ржаной	50	3,30	0,63	16,70	87,00	114*
Итого за Ужин		450,00	8,95	13,11	76,77	456,52	
Итого за день		1 900,00	45,72	50,75	290,27	1 802,65	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с маслом (батон, масло сливочное)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	103*
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	170	6,29	6,36	31,03	206,55	270*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	15,00	60,00	503*
Итого за Завтрак 1		400	8,20	11,22	58,92	369,45	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4**
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	200	2,03	2,97	11,11	79,30	151*
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, рис, лук, морковь, масло растительное)	150	18,25	15,50	25,29	313,77	193**
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,49	0,00	26,67	110,00	527*
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		640	23,83	21,48	79,09	607,68	
Полдник	Фруктовый чай (клубника, лимон, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,04	т.к. 1.26
Полдник	Булочка дорожная (мука, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи, соль)	50	3,50	6,91	27,91	188,33	584*
Итого за Полдник		250	3,50	6,91	50,67	279,37	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (филе кури, хлеб, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	70	11,24	10,13	11,64	183,16	305****
Ужин	Капуста тушеная (капуста, масло растительное, морковь, лук, томат-паста, мука, сахар, соль)	130	2,17	4,08	10,44	86,90	132****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,00	0,00	11,28	45,12	299**
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		450	17,21	14,61	57,96	432,68	
Итого за день		1 840,00	53,24	54,32	256,74	1 735,18	

Зав.Производством: _____

Калькулятор: _____

*Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 7-е издание, переработанное и дополненное Пермь 2013 г.

** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2008г.

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2012г.

***** Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания Москва Дели плюс 2013г.

***** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2-е издание, дополненное и переработанное Москва Дели плюс 2016г.

*****Питание детей по гипоаллергенной диете (методические рекомендации и технологические карты) ОНПЦ Аллергодерматозы 1995г.

