

МЕНЮ день 1

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецептуры
Неделя1 День 1							
Завтрак [400] 25%	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,2	7,7	30,5	165	5/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	22,9	85	14/10
Итого за завтрак		425	14,18	15,12	73,13	377	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89	418
Итого за прием		125	0,62	0,12	12,62	89	
Обед [600] 35%	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	54	20/1
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,64	4,73	14,01	158	91
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	19,7	7,5	165	20/8
	Капуста тушеная	130	3,5	2,9	13,6	101	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		690	23,03	32,06	73,51	637	
Полдник [250] 15%	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	12,52	49	15/10
	Сдоба обыкновенная	80	7	5,2	43,2	223	8/12
Итого за полдник		230	7,15	5,27	55,72	272	
Ужин [450] 25%	Картофель в молоке	200	4,5	5,2	25,1	278	2/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	65	10/10
Итого за ужин		420	7,64	5,52	53,98	437	
Итого за день		1890	52,62	58,09	269	1812	

МЕНЮ день 2

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецептуры
Неделя1							
День 2							
Завтрак [400] 25%	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,8	8,1	25,2	158	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,88	13,36	79,3	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	6
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	25,3	5/13
Итого за завтрак		435	15,4	17,59	58,31	389,63	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	86	
Обед [600] 35%	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53	10/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	19/2
	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	10/7
	Картофельное пюре	150	4,4	5,8	25,9	180	3/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Компот из кураги и изюма	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		720	27,57	20,14	85,39	633	
Полдник [250] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89	418
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	115	609
Итого за полдник		145	2,12	2,08	27,5	204	
Ужин [450] 25%	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	165	20/8
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,47	3,19	31,99	163	179
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
Итого за ужин		450	20,31	14,63	70,4	483,17	
Итого за день		1875	55,3	59,3	259	1795,8	

МЕНЮ день 3

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность	№ рецептур ы
Неделя1							
День 3							
Завтрак [400] 25%	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,9	44,5	183	7/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	85,3	14/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	5/13
Итого за завтрак		435	16,98	17,99	87,15	430,39	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	86	
Обед [600] 35%	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,84	3,31	4,93	52	5/1
	Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне	200	1,8	4,5	12,5	99	11/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Печень по-строгановски	80	10,06	10,5	2,06	144	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,64	4,88	20,32	154,4	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		690	23,19	25,23	74,81	630,03	
Полдник [250] 15%	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	132	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	115	609
Итого за полдник		170	5,7	6,76	21,03	247	
Ужин [450] 25%	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	18,8	314	9/5
	Кисель из клюквы	40	0,02	0	6,13	24	8/10
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		410	29,76	16,14	55,84	493,17	
Итого за день		1830	55,3	63,02	259,6	1886,6	

МЕНЮ день 4

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецепту-ры
Неделя1							
День 4							
Завтрак [400] 25%	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,44	7,59	23,5	158	4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,88	13,36	89,56	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	5/13
Итого за завтрак		435	14,04	17,08	56,61	409,65	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	86	
Обед [600] 35%	Отварного картофеля, моркови, свеклы,с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,9	6	5,23	81	29/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	27/2
	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,9	52,3	34/2
	Бульон куриный		6,6	6,1	0,4	83	1/1
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,9	17,9	0,2	137,3	1/9
	Картофельное пюре	130	4,4	5,8	25,9	135,2	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	42	115
Итого за обед		680	39,01	40,17	87,13	683,8	
Полдник [250] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89,3	418
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	115	609
Итого за полдник		145	2,12	2,08	27,5	204,3	
Ужин [450] 25%	Омлет запеченный или паровой	200	12,87	14,69	6,11	293	2/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	42	10/10
Итого за ужин		420	16,01	15,01	34,99	429	
Итого за день		1805	56,03	63,3	258	1812,8	

МЕНЮ день 5

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева
2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя1	День						
5							
Завтрак [400] 25%	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8,3	9,4	30,2	158	8/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	89	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
Итого за завтрак		425	15,25	16,8	72,83	374	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	-
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	86	
Обед [600] 35%	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53	10/1
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	1,8	4,3	8,6	81	2/2
	Макаронник с мясом кур/говядины	180	20,87	17,45	29,72	298	309
	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	8/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		670	28,89	27,63	85,61	644,63	
Полдник [250] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89,3	418
	Ватрушка с повидлом	80	5,12	2,67	51,04	192	441
Итого за полдник		205	5,74	2,79	63,66	281,3	
Ужин [450] 25%	Рагу из овощей	180	3,1	4,9	18	285	18/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
Итого за ужин		400	7,54	6,64	48,91	440,17	
Итого за день		1825	55,9	58,6	268	1826,1	

МЕНЮ день 6

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева
2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
Неделя 2							
День 6							
Завтрак [400] 25%	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,9	7,1	27,83	162	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89,56	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	10	0,04	3,6	0,05	33	6
Итого за завтрак		430	12,99	13,9	60,92	378,56	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89	418
Итого за прием		125	0,62	0,12	12,62	89	
Обед [600] 35%	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53	10/1
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,7	4,4	11,7	168	5/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	9,9	215	31/8
	Соус молочный (для подачи к блюдам)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		670	19,62	21,88	62,69	624,63	
Полдник [250] 15%	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	12,52	49	15/10
	Сдоба обыкновенная	80	7	5,2	43,2	226	8/12
Итого за полдник		230	7,15	5,27	55,72	275	
Ужин [450] 25%	Пюре из гороха	180	16,48	5,36	36,64	315	424
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	36	10/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		400	19,62	5,68	65,52	445	
Итого за день		1855	56,1	59,2	257	1812	

МЕНЮ день 7

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецепту-ры
Неделя 2 День 7							
Завтрак [400] 25%	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,4	8,3	28,2	162	15/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	89	14/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
Итого за завтрак		425	14,35	15,7	70,83	378	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	89	
Обед [600] 35%	Горошек зеленый с яйцом	50	3,61	2,89	3,08	65	2/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	162	19/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	200	18,4	6,5	17,3	249	12/7
	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		690	33,21	14,62	70,38	643	
Полдник [250] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89	418
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	115	609
Итого за полдник		145	2,12	2,08	27,5	204	
Ужин [450] 25%	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,1	13,8	16,4	289	6/8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	67,3	12/10
Итого за ужин		420	19,54	15,54	47,31	450,3	
Итого за день		1805	56,1	58,6	258	1764,3	

МЕНЮ день 8

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева
2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность	№ рецептур ы
Неделя 2							
День 8							
Завтрак [400] 25%	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	6,42	7,87	26,75	162	18/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89,56	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
Итого за завтрак		425	12,51	14,67	59,84	378,56	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	89	
Обед [600] 35%	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	54	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,6	2,6	6,6	56	6/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Картофельное пюре	130	4,4	5,8	25,9	180	3/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	14/8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		690	23,94	25,67	76,1	636,63	
Полдник [250] 15%	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	132	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	115	609
Итого за полдник		170	5,7	6,76	21,03	247	
Ужин [450] 25%	Суфле творожное	180	22,1	18,2	20,6	256	19/5
	Сгущенное молоко	20	1,7	1,58	10,8	64,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	9,6	61,17	12/10
Итого за ужин		420	28,24	21,52	60,68	475,37	
Итого за день		1830	56,3	62,1	258	1826,56	

МЕНЮ день 9

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность	№ рецептур
Неделя 2 День 9							
Завтрак [400] 25%	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,8	8,1	25,2	162	11/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	89	14/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
Итого за завтрак		425	13,75	15,5	67,83	378	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89,2	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	89,2	
Обед [600] 35%	Отварного картофеля, моркови, свеклы,с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,9	6	5,23	81	29/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	120	20/2
	Мясо кур отварное	80	18,9	17,9	0,2	237	1/9
	Капуста тушеная	130	3,5	2,9	13,6	101	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		690	29	30,2	65,13	698	
Полдник [250] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89	418
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	115	609
Итого за полдник		145	2,12	2,08	27,5	204	
Ужин [450] 25%	Омлет запеченный или паровой	200	12,87	14,69	6,11	293	2/6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	42	10/10
Итого за ужин		420	16,01	15,01	34,99	429	
Итого за день		1805	56,2	63,29	258,5	1798,2	

МЕНЮ день 10

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность	№ рецепту-ры
Неделя 2							
День 10							
Завтрак [400] 25%	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	7,19	7,11	29,69	162	19/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89,56	13/10
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за завтрак		425	13,28	13,91	62,78	378,56	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89	386
Итого за прием		125	0,5	0,5	12,25	89	
Обед [600] 35%	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,84	3,31	4,93	52	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,2	1,8	14,4	96	17/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	200	15,4	14,1	28	309	36/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	8/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за обед		690	27,09	21,78	89,13	669,63	
Полдник [250] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	85	418
	Ватрушка со сметаной	80	6,9	10,3	37,8	198	6/12
Итого за полдник		205	7,52	10,42	50,42	283	
Ужин [450] 25%	Макаронные изделия отварные с сыром/овощами	200	6,36	4,56	38,8	275	43-2/3
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин	Итого за прием	420	10,8	6,3	69,71	430,17	
Итого за день	Итого за день	1865	56,3	59,1	263	1850,36	

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

16 марта 2015 г.
6 июля 2016 г.
Сад
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022142

Владелец Капитанова Екатерина Николаевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024