

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»

М. В. Скворцова

Приказ № 10 от « 1 » сентября 2023г.

Меню для питания детей 3-7 лет с пищевыми особенностями

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша рисовая безмолочная	200	1,8	3,5	23,4	125,7	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	4,2	11,4	50,64	310,9	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Суп картофельный с говядиной	200	4,5	2,97	18,9	116,44	9,7	131
Суп картофельный со свиной	200	4,53	3,93	18,9	125,2	9,7	131
Суп картофельный с индейкой	200	4,86	2,51	18,9	111,4	9,7	131
Суп картофельный вегетарианский	200	1,98	2,13	18,9	98,8	9,7	131
Капуста тушеная со свиной	220	18,1	12,1	21,8	274,6	46,9	482
Капуста тушеная с индейкой	220	19,37	8,71	21,88	250,0	46,9	482
Котлета из говядины	70	12,0	7,9	11,9	160,5	0,7	416
Капуста тушеная	220	3,6	5,3	17,4	129,5	25,7	482
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	

Итого за прием пищи:	640	23,08	16,57	82,78	558,84	36,64	
	640	25,61	16,43	75,28	552,2	82,84	
	640	27,21	11,62	75,36	513,8	82,84	
	640	8,56	7,83	70,88	380,7	35,94	
Уплотненный полдник							
Тефтели из говядины	70	10,06	6,74	3,69	116	0	422
Свинина отварная с припущенными овощами	70	19,48	6,2	0,35	141,8	0,43	357
Индейка отварная с припущенными овощами	70	19,0	1,2	0,46	93,5	0,43	357
Греча отварная	120	6,84	4,8	30,2	194,4	0	463
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Сыр	15	3,9	3,8	0	49,3	0,1	
Итого за прием пищи:	415	23,1	15,94	60,99	458,7	0	
	415	32,62	15,4	57,62	484,5	0,53	
	415	32,04	10,4	57,76	436,2	0,53	
	415	13,04	9,2	57,3	342,7	0	
Всего за день:	1675	54,48	43,91	204,41	1368	36,64	
	1675	62,43	42,23	193,54	1348	83,37	
	1675	63,45	33,42	193,76	1261	83,37	
	1675	25,8	28,43	188,82	1074	35,94	

Первая неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша ячневая безмолочная	200	2,02	3,5	17,04	107,0	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	4,42	11,4	44,28	292,2	0	
II завтрак							
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44	0	96
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	
Итого за прием пищи:	200	1,5	2,0	25,8	127,4	0	
Обед							
Огурец свежий	0,32	0,32	1,0	5,6	0	0	
Суп картофельный с говядиной	200	4,5	2,97	18,9	116,44	9,7	131
Суп картофельный со свиной	200	4,53	3,93	18,9	125,2	9,7	131
Суп картофельный с индейкой	200	4,86	2,51	18,9	111,4	9,7	131
Суп картофельный вегетарианский	200	1,98	2,13	18,9	98,8	9,7	131
Гуляш из говядины	40/40	12,1	7,9	4,6	138,3	0,6	401
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	472
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	650	22,88	16,92	75,38	534,64	15,49	
	650	20,37	19,07	73,58	530,1	17,24	
	650	22,54	12,69	73,58	476,0	17,24	
	650	8,26	8,18	70,78	378,7	5,19	
Уплотненный полдник							
Котлета из говядины	70	12,0	7,9	11,9	160,5	0	416
Свинина отварная	70	11,9	8,4	0	123,0	0,3	357

Индейка отварная	70	13,44	1,75	0	58,8	0,35	357
Вермишель отварная	130	4,8	4,17	27,26	166,31	0	273
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
Итого за прием пищи:	560	19,1	12,67	66,26	445,81	0	
	560	19,0	13,17	54,36	408,51	0,3	
	560	20,54	6,52	54,36	344,11	0,35	
	560	7,1	4,77	54,36	285,31	0	
Всего за день:	1830	47,9	43,0	211,72	1400	15,49	
	1830	45,29	45,64	198,02	1358	17,54	
	1830	49,0	32,61	172,22	1240	17,54	
	1830	21,28	26,35	169,42	1084	5,19	

Первая неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша гречневая безмолочная	200	5,6	2,16	23,8	126,0	0	257
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	8,0	10,06	51,04	311,2	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Щи вегетарианские	200	1,14	1,55	6,14	42,4	17,2	120
Тефтели из говядины	70	10,06	6,74	3,69	116,0	0	422
Свинина отварная	70	11,9	8,4	0	123,2	0,3	357
Индейка отварная	70	13,44	1,75	0	58,8	0,35	357
Макароны отварные	130	4,8	4,17	27,26	166,31	0	273
Соус красный	30	0,72	3,92	2,88	48,8	0,8	86
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	650	19,7	16,78	74,55	525,91	18,54	
	650	21,54	18,44	64,72	533,11	1,34	
	650	20,4	11,79	64,72	468,71	1,69	
	650	8,5	8,49	64,72	367,51	1,34	
Уплотненный полдник							
Картофель тушеный с говядиной	220	17,1	23,8	32,6	405,4	5,25	477
Картофель тушеный со свиной	220	13,78	19,36	31,63	344,4	5,25	477
Картофель тушеный с индейкой	220	15,1	13,66	31,63	289,2	5,25	477
Картофель тушеный с овощами	220	3,58	12,16	31,63	238,8	5,25	477
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	

Итого за прием пищи:	440	19,4	24,4	59,7	524,4	5,25	
	440	16,08	19,96	58,73	463,4	5,25	
	440	17,4	14,26	58,73	408,2	5,25	
	440	5,88	12,76	58,73	357,8	5,25	
Всего за день:	1700	47,1	51,24	195,29	1401	23,79	
	1700	45,62	48,46	184,49	1378	6,59	
	1700	45,8	36,11	184,49	1228	6,94	
	1700	22,38	31,31	184,49	1077	6,59	

Первая неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная безмолочная	200	2,02	3,5	18,2	110,0	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	4,42	11,4	45,44	295,2	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Суп вермишелевый с говядиной	200	5,7	3,46	11,0	102,2	17,2	148
Суп вермишелевый со свиной	200	6,4	5,0	11,0	112,4	17,2	148
Суп вермишелевый с индейкой	200	6,84	3,16	11,0	94,0	17,2	148
Щи вегетарианские	200	1,14	1,55	6,14	42,4	17,2	120
Тефтели из говядины	70	10,06	6,74	3,69	116,0	0	422
Свинина отварная	70	11,9	8,4	0	123,2	0,3	357
Индейка отварная	70	13,44	1,75	0	58,8	0,35	357
Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	472
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	640	22,04	15,25	60,97	498,1	22,39	
	640	24,58	18,45	57,28	515,5	22,69	
	640	26,56	9,96	57,28	432,7	22,74	
	640	7,42	6,6	52,42	322,3	22,39	
Уплотненный полдник							
Каша пшенная безмолочная	200	2,9	4,1	19,54	129,5	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Сыр	15	3,9	3,8	0	49,3	0,1	

Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
	575	9,7	8,8	61,34	368,3	1,15	
Итого за прием пищи:	575	9,7	8,8	61,34	368,3	1,15	
	575	9,7	8,8	61,34	368,3	1,15	
	575	9,7	8,8	61,34	368,3	1,15	
	1835	36,16	35,45	167,75	1201	23,54	
Всего за день:	1835	38,7	38,65	174,06	1219	23,84	
	1835	40,68	30,16	174,06	1136	23,89	
	1835	21,54	26,8	169,2	1026	23,54	

Первая неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	2,1	3,5	17,8	111,7	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	4,5	11,4	45,04	296,9	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,5	9,2	0	
Суп картофельный с говядиной	200	4,5	2,97	18,9	116,44	9,7	131
Суп картофельный со свиной	200	4,53	3,93	18,9	125,2	9,7	131
Суп картофельный с индейкой	200	4,86	2,51	18,9	111,4	9,7	131
Суп картофельный вегетарианский	200	1,98	2,13	18,9	98,8	9,7	131
Котлета из говядины	70	12,0	7,9	11,9	160,5	0,7	416
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Рис отварной	120	2,9	4,8	30,72	177,6	0	
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	660	22,82	16,15	97,6	616,1	10,94	
	660	19,97	18,3	88,5	589,4	12,59	
	660	22,58	11,49	88,5	535,3	12,59	
	660	8,3	7,41	66,8	438,0	10,24	
Уплотненный полдник							
Рагу овощное с зеленым горошком	200	4,6	8,6	24,7	194,0	16,8	486
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	

Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	
	430	8,4	11,2	66,7	396,4	16,8	
Итого за прием пищи:	430	8,4	11,2	66,7	396,4	16,8	
	430	8,4	11,2	66,7	396,4	16,8	
	1710	35,72	38,75	219,34	1350	27,74	
Всего за день:	1710	35,87	40,9	210,24	1322	29,39	
	1710	35,48	34,09	210,24	1270	29,39	
	1710	21,2	30,01	178,54	1170	27,04	

Вторая неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша «Дружба» безмолочная	200	3,52	4,1	28,4	164,0	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	5,92	12,0	55,64	349,2	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Суп гороховый на бульоне из говядины с гренками	200/20	6,2	2,94	28,8	160,3	4,8	138
Суп гороховый на бульоне из свинины с гренками	200/20	8,7	4,74	28,8	186,7	4,8	138
Суп гороховый на бульоне из индейки с гренками	200/20	9,08	3,32	28,8	172,9	4,8	138
Суп картофельный вегетарианский	200	1,98	2,13	18,9	98,8	9,7	131
Картофель тушеный с говядиной	220	17,1	23,8	32,6	405,4	5,25	477
Картофель тушеный со свининой	220	13,78	19,36	31,63	344,4	5,25	477
Картофель тушеный с индейкой	220	15,1	13,66	31,63	289,2	5,25	477
Картофель тушеный с овощами	220	3,58	12,16	31,63	238,8	5,25	477
Капуста тушеная со свининой – замена	220	18,1	12,1	21,8	274,6	46,9	482
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	660	26,28	27,14	95,98	718,1	10,59	
	660	25,46	24,5	95,01	683,5	10,59	
	660	27,16	17,38	95,01	564,1	10,59	
	660	8,54	14,69	75,28	490,0	10,59	
Уплотненный полдник							
Сыр	20	5,2	5,0	0	65,8	0,13	
Макароны отварные	150	5,5	5,1	37,9	209,6	0	273
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96

Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
	530	13,6	11,0	79,7	464,9	1,18	
Итого за прием пищи:	530	13,6	11,0	79,7	464,9	1,18	
	530	13,6	11,0	79,7	464,9	1,18	
	530	13,6	11,0	79,7	464,9	1,18	
	1810	05,8	50,14	241,32	1572	11,77	
Всего за день:	1810	44,98	47,5	240,35	1538	11,77	
	1810	46,68	40,38	240,35	1418	11,77	
	1810	28,06	37,69	220,62	1344	16,67	

Вторая неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша геркулесовая безмолочная	200	3,0	4,8	19,54	132,4	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	5,4	12,7	46,78	317,6	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Огурец свежий	40	0,32	0,32	1,0	5,6	0	
Щи из свежей капусты с говядиной	200	3,98	2,9	8,38	74,3	17,2	120
Щи из свежей капусты со свиной	200	4,0	3,86	8,38	83,0	17,2	120
Щи из свежей капусты с индейкой	200	4,34	2,44	8,38	70,0	17,2	120
Щи из свежей капусты вегетарианский	200	1,14	1,55	6,14	42,4	17,2	120
Котлета из говядины	70	12,0	7,9	11,9	160,5	0,7	416
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Рис отварной	120	2,9	4,8	30,72	177,6	0	
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	660	22,18	16,32	86,58	570,4	18,44	
	660	19,76	13,51	77,48	543,6	20,09	
	660	21,62	12,09	77,48	490,3	20,09	
	660	7,02	6,75	72,44	378,0	17,74	
Уплотненный полдник							
Картофель тушеный с говядиной	220	17,1	23,8	32,6	405,4	5,25	477
Картофель тушеный со свиной	220	13,78	19,36	31,63	344,4	5,25	477
Картофель тушеный с индейкой	220	15,1	13,66	31,63	289,2	5,25	477

Картофель тушеный с овощами	220	3,58	12,16	31,63	238,8	5,25	477
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	
Итого за прием пищи:	440	20,1	26,2	69,2	528,8	5,25	
	440	16,78	21,76	68,23	521,8	5,25	
	440	18,1	16,06	68,23	466,6	5,25	
	440	6,58	14,56	68,23	416,2	5,25	
Всего за день:	1720	47,68	55,22	212,56	1457	23,69	
	1720	41,94	47,97	202,49	1432	25,34	
	1720	45,12	40,85	202,49	1314	25,34	
	1720	19,0	34,01	125,01	1152	30,0	

Вторая неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная безмолочная	200	2,9	4,1	19,54	129,5	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Сыр	15	3,9	3,8	0	49,3	0,1	
Итого за прием пищи:	435	9,2	15,8	46,78	364,0	0,1	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Рассольник с говядиной	200	5,5	3,4	24,6	115,0	4,5	129
Суп картофельный со свиной	200	4,53	3,93	18,9	125,2	9,7	131
Суп картофельный с индейкой	200	4,86	2,51	18,9	111,4	9,7	131
Суп картофельный вегетарианский	200	1,98	2,13	18,9	98,8	9,7	131
Котлета из говядины	70	12,0	7,9	11,9	160,5	0,7	416
Свинина отварная	70	11,9	8,4	0	123,2	0,3	357
Индейка отварная	70	13,44	1,75	0	58,8	0,35	357
Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	472
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	640	23,78	16,35	82,78	55,4	10,39	
	640	22,71	17,38	65,18	528,3	15,19	
	640	24,58	9,31	65,18	450,1	15,24	
	640	8,26	7,18	65,18	378,7	14,89	
Уплотненный полдник							
Тефтели из говядины	70	10,06	6,74	3,69	116,0	0	422
Свинина отварная с овощами	70	19,48	6,2	0,35	141,8	0,43	357
Индейка отварная с овощами	70	19,0	1,2	0,46	93,5	0,43	357

Макароны отварные	130	4,8	4,17	27,26	166,31	0	273
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Ватрушка с повидлом	90	5,4	4,6	48,3	261,0	0	685
Батон йодированный - замена	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
	470	20,26	15,51	90,15	587,31	0	
Итого за прием пищи:	470	29,68	14,97	86,81	613,1	0,43	
	470	29,2	9,97	86,92	565,0	0,43	
	470	10,2	8,77	86,46	471,3	0	
Всего за день:	1745	53,24	47,66	229,71	1547	10,49	
	1745	61,59	48,15	208,77	1545	15,72	
	1745	63,0	35,08	198,9	1419	15,77	
	1745	27,66	31,75	208,42	1250	14,99	

Вторая неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная безмолочная	200	2,9	4,1	19,54	129,5	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	5,3	12,0	46,78	314,7	0,1	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Помидор свежий	40	0,44	0,08	4,5	9,2	0	
Суп картофельный на бульоне из говядины	200	4,5	2,97	18,9	116,44	9,7	131
Суп картофельный на бульоне из свинины	200	4,53	3,93	18,9	125,2	9,7	131
Суп картофельный на бульоне из индейки	200	4,86	2,51	18,9	111,4	9,7	131
Суп картофельный вегетарианский	200	1,98	2,13	18,9	98,8	9,7	131
Гуляш из говядины	40/40	12,1	7,9	4,6	138,3	0,6	401
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,1	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Греча отварная рассыпчатая	120	6,84	4,8	30,2	194,4	0	74
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	660	26,86	16,15	89,78	610,84	10,84	
	660	24,35	18,3	87,98	606,2	12,59	
	660	26,22	11,92	87,98	552,1	12,59	
	660	19,82	7,41	85,18	454,8	10,24	
Уплотненный полдник							
Тефтели из говядины	60	9,22	6,3	3,69	108	0	422
Капуста тушеная	160	3,17	6,7	17,0	137,0	27,4	482
Капуста тушеная со свиной	220	18,1	12,1	21,8	274,6	46,9	482

Капуста тушеная с индейкой	220	19,37	8,71	21,88	250,0	46,9	482
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
Итого за прием пищи:	580	15,29	13,9	62,49	434,5	28,45	
	580	21,0	13,0	63,6	464,1	47,95	
	580	22,27	9,61	63,68	439,5	47,95	
	580	6,07	7,6	58,8	326,5	28,45	
Всего за день:	1860	47,45	42,05	209,05	1400	39,29	
	1860	50,65	43,3	208,36	1425	60,54	
	1860	53,79	33,53	208,44	1346	60,54	
	1860	31,19	27,01	200,76	1136	38,69	

Вторая неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша кукурузная безмолочная	200	3,02	3,8	28,8	160,0	0	262
Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Масло сливочной	10	0,1	7,3	0,14	66,2	0	
Итого за прием пищи:	420	5,42	11,7	56,04	345,2	0	
II завтрак							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
Итого за прием пищи:	200	0	0	10,0	40,0	0	
Обед							
Суп рисовый с говядиной	200	4,0	3,03	12,94	93,0	0,8	148
Суп рисовый со свиной	200	3,85	3,93	12,94	100,5	0,8	148
Суп рисовый с индейкой	200	4,18	2,51	12,94	87,0	0,8	148
Щи вегетарианские	200	1,14	1,55	6,14	42,4	17,2	120
Котлета из говядины	70	12,0	7,9	11,9	160,5	0,7	416
Свинина отварная	70	11,9	8,4	0	123,2	0,3	357
Индейка отварная	70	13,44	1,75	0	58,8	0,35	357
Пюре картофельное	150	3,3	4,65	11,7	127,5	4,65	472
Компот из сухофруктов	180	0,38	0	18,18	72,8	0,54	588
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	79,6	0	
Итого за прием пищи:	640	22,28	15,98	71,12	533,4	6,69	
	640	22,03	17,38	59,22	604,1	6,29	
	640	23,09	9,31	59,22	425,7	6,34	
	640	7,42	6,6	52,42	322,3	22,39	
Уплотненный полдник							
Плов с говядиной	180	13,0	11,64	38,0	307,5	3,2	403
Плов со свиной	180	12,48	14,64	38,0	332,5	3,2	403
Плов с индейкой	180	13,58	9,9	38,0	286,5	3,2	403
Капуста тушеная с овощами	180	2,35	4,3	14,2	106,0	25,7	482

Чай с сахаром	180	0	0	10,9	44,0	0	96
Батон йодированный	30	2,3	0,6	16,2	75,0	0	
Итого за прием пищи:	390	15,3	12,24	65,1	426,5	3,2	
	390	14,78	15,24	65,1	451,5	3,2	
	390	15,88	10,5	65,1	405,5	3,2	
	390	5,25	4,9	41,3	225,0	25,7	
Всего за день:	1650	43,0	39,92	202,26	1345	9,89	
	1650	42,23	44,32	190,36	1440	9,49	
	1650	44,39	31,51	190,36	1216	9,54	
	1650	18,09	23,2	159,76	932,5	48,09	

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	458,5	474,3	2093	14040	222,3
	469,3	447,1	2010	14065	283,6
	487,4	348,0	1975	12848	284,9
	236,2	296,6	1805	11245	246,7
Среднее значение за период	45,85	47,43	209,3	1404	22,23
	46,93	44,71	201,0	1407	28,36
	48,74	34,8	197,5	1285	28,49
	23,62	29,66	180,5	1124	24,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	30	30	40		
	30	30	40		
	26	28	36		
	20	20	32		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

3-7 лет	421,5	660	200	482
---------	-------	-----	-----	-----

Нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г. под ред. Лапшиной В.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017 г.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, «Хлебпродинформ», Москва, 1994 г. под ред. Лупея Н.А.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -Спб.: Речь, 2008 г.