

Утверждаю

ИП Козлов В.И.



Согласовано

Руководитель ДУ №



***Примерное десятидневное меню летне-осеннего периода для дошкольных образовательных учреждений
муниципального образования***

Ленинградский район

(возраст от 3 до 7 лет)

Активация Windows
Идет активация Windows

день :вторник

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	99
завтрак:	бутерброд с маслом	10/20	1,66	7,45	9,76	113,1		1
25%	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	430	10,3	15,16	41,81	346	2,27	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
35%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	плов из отварной птицы	150/80	22,23	18,61	39,08	412,9	1,1	321
	компот из свежих фруктов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	820	29,91	25,94	105,88	778,39	67,98	
полдник:	вареники Ленивые со сметаной и сахаром	150/10/9	22,7	11,38	38,1	345,37	0,29	244
15%	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,07		
	итого за приём:	389	29,3	22,48	58,6	608,77	1,69	
	итого за день:	1719,00	69,83	63,58	214,13	1768,36	79,94	

день :среда

неделя:первая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	запеканка из творога	130	22,79	15,65	22,28	321,1	0,3	251
завтрак:	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,08	
25%	канцо с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	340,00	27,25	20,77	39,92	455,7	1,98	
2-завтрак	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	180	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	2,68	2,83	17,17	104,75	8,25	88
35%	салат из отварной свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5	56,34	5,7	34
	тефтеля мясная из говядины с соусом	70/15	4,77	5,48	6,03	97,75	0,26	304
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	комлот из сушёных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	815,00	16,87	17,54	104,98	647,24	82,77	
полдник:	каша гречневая с сахаром	120	6,82	1,83	34,54	181,93		179
15%	пряники	35	7,25	2,86	23,89	130,54	0,002	489
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	355,00	15,07	9,69	66,43	414,47	1,402	
	итого за день:	1690,00	59,94	48	276,48	1581,41	94,15	

Активация Windows
Идет активация Windows. Пожалуйста, подождите.

день : четверг

неделя: первая

сезон: летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	суп молочный с макаронными изд.	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
завтрак:	бутерброд с маслом	10/20	1,66	7,45	9,79	80,05		1
25%	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	23,33	1,3	414
	итого за приём:	430	10,52	15,32	42,8	248,58	2,2	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,99	6,37	8,83	100,75	18,54	73
35%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	биточки мясные из говядины	65	9,36	6,26	6,18	119,12	0,13	306
	каша пшённая вязкая	150	5,72	4,8	37,87	210,75		362
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,95		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	757	23,43	18,22	98,83	648,71	31,47	
полдник:	пирожок с картофелем	70	5,15	2,74	12,02	189,71	2,88	436/500
15%	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	итого за приём:	270	8,11	5,34	27,92	288,61	4,21	
	итого за день:	1527,00	42,38	38,88	177,39	1221,1	45,88	

день: пятница

неделя: первая

сезон: летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПРИЦЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	омлет натуральный с сосиской	100/50	8,81/5,5	11,95/16,97	1,68/0,2	325,37	0,15	229/291
завтрак:	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
25%	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6/7
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	итого за приём:	447	22,05	38,88	19,02	553,71	6,36	
7-завтрак	яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,18	7,71	15,64	177,65	11,45	89//129
35%	салат из свежей капусты	60	0,84	3,03	5,4	52,44	19,46	71
	рыба тушёная с овощами	80	7,97	4,55	2,19	80,99	1,79	261
	картофель тушёный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	144
	компот из сушёных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,15	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	835	28,67	25,43	102,87	757,23	94,01	
полдник:	булочка российская	80	6,69	3,74	31,44	186,6	0,21	457
15%	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	230	7,44	3,74	46,59	250,6	8,21	
	итого за день:	1592,00	58,48	68,37	176,32	1596,74	116,58	

Актинидия Валерия
www.aktinidiya.ru

День :понедельник

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,46	18,57	146,8	0,90	101
завтрак:	бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,6		1
25%	Чай с сахаром	200	0,06	0,07	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	430	8,31	13,03	44,29	340,2	0,93	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8,00	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
35%	гренни из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,80	
	котлета мясная из говядины	70	10,86	8,25	11,24	162,16	0,09	299
	Капуста тушёная	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	Компот из свежих плодов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	785	23,76	19,95	86,58	621,35	86,97	
полдник:	пирожок с повидлом	80	4,66	5,13	38,49	85,33	0,33	437
15%	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8,0	418
	итого за приём:	230	5,41	5,13	53,64	149,33	8,33	
	итого за день:	1525,00	37,8	38,11	192,35	1146,08	104,23	

День :вторник

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	рыба тушёная с овощами	80/40	7,92	4,55	2,19	80,99	1,79	261
завтрак:	каша пшеничная	120	3,15	3,15	19,38	118,44		182
25%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	бутерброд с маслом	10/20	1,66	7,45	9,79	80,05		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5		
	итого за приём:	555	18,96	19,07	58,23	447,82	8,19	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
35%	мясо кабачковая	60	0,54	2,84	3,54	41,76	0,3	54
	птица тушёная	80/15	3,84	2,46	7,33	67,1	3,25	319
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из сушёных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	835	15,02	17,28	100,74	620,76	82,47	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,9	101
15%	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	441
	итого за приём:	425	7,55	10,1	46,17	318,1	0,93	
	итого за день:	1895,00	41,85	46,77	212,98	1421,88	99,59	

Сканировано с CamScanner

день :среда

неделя:вторая

сезон:летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6/7
25%	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	437	13,3	15,24	44,51	369,5	2,28	
2-завтрак	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
	итого за приём:	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	
обед:	суп картофельный с клецками	250/25	20,54	3,9	17,35	116,87	5,75	91/128
35%	огурец свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	тефтели рыбные с соусом	80/15	10,14	4,2	10,66	120,99	0,25	277
	рагу из овощей	150	2,5	16,53	13,3	211,5	8,31	148
	компот из свежих плодов+С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	клуб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	клуб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	845	38,4	25,51	92,61	684,6	70,83	
полдник:	пудинг из творога с яблоком	130	17,72	13,86	19	271,7	1,71	254
15%	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	0,08	
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	печенье	30	1,88	4,98	20,48	135		
	итого за приём:	370	25,86	25,34	47,84	524,7	3,19	
	итого за день:	1832,00	83,06	70,59	193,42	1674,2	78,76	

Активация Windows
Идет активация Windows. Если вы не можете активировать Windows, посетите страницу поддержки.

день: четверг

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	101
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6/77
25%	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	10,42	12,84	37,9	322,2	1,01	
2-завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	8	386
	итого за приём:	80	0,32	0	7,84	35,2	8	
обед:	Суп картофельный с рисом	250	1,96	2,72	14,57	90,75	8,25	86
35%	помидор свежий	60	0,38	0	1,24	6,24	4,8	
	жаркое по-домашнему из свинины	50/130	22,02	18,04	19,57	217,05	7,68	292
	компот из сушеных фруктов+С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	760	29,87	21,54	91,73	570,19	71,13	
полдник:	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	470
15%	вафли	40	0,16	12,7	25	341,4		
	итого за приём:	240	5,96	17,2	33	434,73	1,4	
	итого за день:	1517,00	46,57	51,58	170,47	1367,32	81,54	

День: пятница

неделя: вторая

сезон: летне-осенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	омлет натуральный	100	8,81	16,97	1,68	195,37	0,15	229
завтрак:	салат из белокачанной капусты	60	0,83	3,03	5,4	52,44	19,46	21
25%	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	итого за приём:	385	14,57	22,85	35,05	405,46	20,94	
2-завтрак	сок	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	суп картофельный с пшеном	250	2,17	2,8	14,28	91,5	8,25	86
35%	помидор свежий	60	0,38	0	1,74	6,24	4,8	
	гуляш из отварного мяса свинины	70/30	8,99	7,29	2,31	110,25	0,35	293
	макаронь отварные	150	5,49	4,21	26,36	165,48		219
	компот из свежих плодов + С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9		
	итого за приём:	830	22,26	15,23	96,66	614,22	65,12	
полдник:	молоко кипячёное	200	6	5	9,4	106	2,73	419
15%	крекдель сахарный	70	4,95	9,2	39,01	259		443
	итого за приём:	270	10,95	14,2	48,41	365	2,73	
	итого за день:	1635,00	48,53	52,28	195,27	1448,68	96,79	

Наименование сборника рецептов:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));

Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания").

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДИЛПлюс, 2016. - 640 с.

сад

дни	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1	49,39	51,9	230,96	1578,05	86,45
2	69,83	63,58	214,13	1768,36	79,94
3	59,94	48	226,48	1581,41	94,15
4	42,38	38,88	177,39	1221,1	45,88
5	58,48	68,37	176,32	1596,74	116,58
6	37,8	38,11	192,35	1146,08	104,23
7	41,85	46,77	212,98	1421,88	99,59
8	83,06	70,59	193,42	1674,2	78,76
9	46,57	51,58	170,47	1362,32	81,54
10	48,53	52,28	195,27	1448,68	96,79
итого за 10 дней	537,83	530,06	1989,77	14798,82	883,91
среднее значение за 10 дней	53,78	53,01	198,98	1479,88	88,39

наименование	норма/штука	1-3	1-7	1-8	1-4	1-5	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	факт на 30 дней	на 10 дней	факт на 30 дней
гвозди	83		25	18,6	10	7,1		11,8	16,1			83		0
гвозди	300		123	91,8					81,2			300		
доски		124	240	225	340	252	340	279	479	140	357	2329		
доски			205						205			410		
доски			445				140	276	594			410		0
доски	48	17				17			17	17		48		0
доски	158	20,33	20	10,8	18,77	24,3	15,9	21,3	12,6	12	12,3	158		0
доски	152	25	16,6	40	26,7	31	13,3	16,6	38	27,6	19	152		0
доски									26			83		
доски									8			189,8		
доски									16			60,4		
доски									26			21,4		
доски		20,25					20,25					66,8		
доски			23	7,8					7,8			26,8		
доски	22	6,43	56	1,8	2,6		26,25	4,2	7,8	7	7,7	22		0
доски	90			80	20				16		48	90		0
доски	83	7	5	6,3	6,6	15,5	11,4	17	5,5	4	9,5	83		0
доски	9		1		3				3			9		0
доски									0,07			0,07		
доски	4,5			2,2				2,2				4,4		-0,1
доски	220	38,5	30		38	41,7	36,6	2,7	10,1		39,7	220,5		16,3
доски				3,6	6		8		5,2			24,8		
доски	3,8	6,7		0,7	0,7	0,7					1	3,8		0
доски		6,45										6,45		
доски			20						40			60		
доски								25	30			25		
доски				55								25		
доски	100	0	20	15	0	0	0	22	18	60	10	100		0
доски								31				31		
доски	45	4,5	4,5	4,5	8,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45		0
доски	4,5	0,46			0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	1,72		1,28
доски	80			20	20			20		20		80		30
доски		0,2		0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1,6		
доски	750	150			150	150	150				150	750		0
доски	855	85,4	125		80	80	125	80	82,2	80	45,4	855		0
доски		27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5		0
доски		8,3	14,5	4	7,5	6	5	16,3		8		62,2		
доски			60		7,5	1,5	206	60	80		11,5	27,5		
доски									25			38		
доски			25	7,7					25			121		
доски		27	11,75	11,5	13,8	7,7	26	13,8	42,5	11,5	40	108,85		
доски		23	26,5	26,5	3,6	35	14,8	57	23,5	17,5	29,7	29,7		
доски						14			81	4,5	318			
доски			6,1		11			63			202			
доски	2440	24,7	207,25	118	234,3	245,8	216	216,5	252,8	189	236,7	2254,2		203,85
доски	180	5,5	8	8,2	1,6	64,6	5,1		20		18	180		0
доски	454	70		60	6,5	34	70			72	85	454		0
доски	203		26					197				203		0
доски	231					107		107	81			244		0
доски						51								0
доски	175	15	15	15	15	15	15	60	25	25	25	175		0
доски	168	49	51	31	71	55	82,4	15	22,4	45	60	168		0