

Утверждаю

ИП Козлов В.И.



Согласовано

Руководитель ДУ №



Примерное десятидневное меню зимне-весеннего периода для дошкольных образовательных учреждений муниципального образования

Ленинградский район

(возраст от 3 до 7 лет)

Активация Windows
Или зайти на сайт: <http://go.microsoft.com/fwlink/?LinkId=526032>

день: понедельник
 неделя: первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	99
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5/12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6/77
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,02	411
	итого за приём:	407	13,04	15,07	41,77	316,1	2,15	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/75	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,83	5	2,5	
	котлета мясная из говядины	70	10,86	8,25	11,24	162,16	0,09	299
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	187,25	18,14	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	787,5	20,67	20,36	90,01	676,96	82,11	
полдник:								
10-15%	вагрушка с творогом	70	10,7	7,74	36,34	215,81	0,06	436/501
	яблочко	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	770	16,7	12,74	44,34	317,81	1,46	
	итого за день:	1589,5	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64	

день : вторник
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1 до 7 лет

примечание	наименование блюда	выход блюда	липидные вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ В ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	100	8,81	18,97	1,68	195,37	0,15	229
20-25%	Мясо кабачковое при.пр.во	60	0,9	0,94	4,62	46,8	5,76	
	бутерброд с маслом	10//20	1,66	7,45	9,76	118,1		3
	макао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за прием:	390	15,57	28,98	33,34	473,87	7,51	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64	8	418
	итого за прием:	150	0,75	0	15,5	64	8	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
30-35%	гречка из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	котлета рубленая из птицы с соусом	80//10	12,97	11,85	12,6	212	0,73	322
	напуста тушеная	150	2,97	5,54	14,2	118,5	24,55	143
	компот из сухофруктов+вит С	200	0,44	0,01	27,76	119	50,4	960
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за прием:	767,5	25,88	23,43	91,41	684,7	81,49	
полдник:	запеканка из творога	130	22,79	15,65	27,28	371,1	0,8	251
10-15%	сметана С.	7	0,18	1,05	0,25	11,2	0,05	
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	итого за прием:	362	27,5	23,45	55,58	543,7	1,68	
	итого за день:	1665,5	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68	

день среда
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

время приема	наименование блюда	выход блюда	липидные вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (КАКАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша овсянная вязкая	120	3,15	3,15	19,30	118,44		187
20-25%	мякоть рыбная	60	11,99	4,05	7,67	115	0,03	27 лет
	бутерброд с маслом	1/20	1,64	4	9,76	99,8		6/77
	кофейный напиток с молоком	200	8,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за прием:	408	19,94	15,87	52,78	434,34	2,33	
2 завтрак:	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
	итого за прием:	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	
обед:	Рисовый суп со сметаной	250/7	2,32	6,24	16,91	134,47	7,6	82
30-35%	Запеканка картофельная с мясом и соусом	160/30	12,11	9,5	25,7	237	3,8	308/172
	салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,35	70
	миска из соев. + витамин С	200	0,57	0,08	30,7	123,6	50,3	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за прием:	764,5	19,6	19,61	94,91	617,4	64,85	
полдник:	суп молочный рисовый	100	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	101
10-15%	чай с сахаром	200	0,06	0,07	11,1	56,8	0,01	413
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,07		
	итого за прием:	420	5,67	11,19	40,43	159,27	0,94	
	итого за день:	1772,5	50,71	51,37	196,56	1526,41	70,37	

Заполнение 30.10.2019
 Руководитель центра: И.В.Сидорова

день: четверг
 неделя: первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

присл. пищи	наименование блюда	выход блюда	липидные вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ [ккал/г]	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	суп молочный с гречневой крупой	200	3,96	3,46	17,08	142,7	0,9	101
20-25%	бутерброд с маслом и сыром	5/12//20	4,4	7,16	9,72	123,7	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,3	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	10,42	12,64	37,9	322,7	1,01	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	186
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Щи из свиной капусты	250	1,62	4,86	6,74	77,25	13,79	77
10-15%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	плов из свинины	150/65	37,58	34,79	35,12	443,03		
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	78,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	17,57	65,75		
	итого за приём:	732,5	25,15	30,4	85,07	725,01	23,79	
полдник:								
10-15%	булочки „Воспитанка“	70	5,46	4,28	17,7	211,4		456
	ревенка	200	5,8	3	8	93,53	1,4	420
	итого за приём:	270	11,26	9,28	45,7	304,73	1,4	
	итого за день:	1519,5	47,73	52,52	178,47	1395,54	36,7	

день : пятница

неделя первая

сезон : зимне-весенний

возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (КАКАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	отварные макароны с маслом и сыром	150	5,73	1,5	27,45	158,7		219
20-25%	икра кабачковая	60,00	0,9	0,94	4,82	48,8	3,76	
	бутерброд с маслом	5/20	1,61	3,82	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	
	итого за прием:	435	11,19	10,86	57,69	384,4	7,09	
3 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за прием:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рисом	250	1,96	2,73	14,57	90,73	8,25	84
30-35%	котлеты рыбные тушеные в соусе	70/15	10,14	4,2	10,66	120,99	0,25	277
	салат из овощей	150	2,5	16,53	13,3	211,5	8,31	148
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,76	113	30,4	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	63,23		
	итого за прием:	752,5	19,88	24,21	91,3	671,89	67,21	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,92	5,93	17,07	148,8	0,9	
10-15%	печенье	30	1,88	4,98	28,58	135		
	чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,3	56,8	0,03	411
	итого за прием:	430	7,86	10,93	49,5	342,6	0,93	
	итого за день:	1717,5	39,11	46	210,79	1442,99	85,23	

Департамент здравоохранения
Муниципальное учреждение здравоохранения

день : понедельник
 неделя вторая
 сезон зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	показатели вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
1 завтрак:	Суп молочный с плавленом	200	5,8	5,46	18,57	146,8	8,9	101
20-25%	Бутерброд с маслом	8/28	1,64	6	9,76	99,8		01.мкв
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за прием:	428	10,6	14,13	44,28	347,7	2,2	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	384
	итого за прием:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/7	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	супец сладкий	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	Булочки мясные из говядины	65	9,36	6,26	6,18	119,12	0,13	304
	картофельное пюре	140	1,06	4,8	20,43	187,25	18,16	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за прием:	784,5	19,48	18,32	89,02	601,47	82,87	
полдник:	кашеварени с творогом и стученым молоком	130/25	17,86	14,77	42,13	373	0,17	224
10-15%	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за прием:	355	23,86	19,77	50,13	475	1,57	
	итого за день:	1667,5	54,15	57,22	193,23	1468,17	96,64	

дата: вторник

неделя: вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (КАКАЛ)	ВИТАМИНЫ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150	5,57	0,43	43,19	280	1,25	181
10-15%	бутерброд с маслом	5/20	1,61	3,87	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	19,5	98,9	1,33	411
	итого за приём:	375	10,14	15,85	72,41	458,9	2,58	
1 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	396
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	3,26	16,31	134,73	5,81	87
10-15%	гренок из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	тефтели мясные из говядины с соусом	70/15	4,77	5,48	6,03	92,73	0,76	304
	салат фруктовый в соусе	150	1,1	0,54	14,14	155	1,99	145
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0	418
	хлеб ржаной	17,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	632,5	18,17	21,01	72,17	552,95	16,06	
полдник:								
10-15%	булочка „вторичная“	70	9,15	4,24	34,71	214,2	0,17	470
	чай	200	5,8	5	0	93,33	1,4	420
	итого за приём:	270	14,95	9,24	42,71	307,53	1,57	
	итого за день:	1417,5	43,66	46,12	197,09	1361,38	30,17	

Актинидин 00111010

Медиацентр «Актинидин» 00111010

день: среда
 неделя: вторая
 сезон: зима-весенний
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	микроэлементы			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	Мг РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	салат из соевых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,93	20
	бутерброд с маслом	8/10	2,43	6,1	14,59	123,3		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,4	1,6	414
	итого за прием:	448	10,2	17,58	53,86	415,83	23,09	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за прием:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с мясными фрикадельками	150/75	11,18	7,71	15,64	177,65	11,45	89/129
10-25%	вишня муромская с рисом	80	22,7	18,85	7,06	289,33	0,84	329
	салат из квашеной капусты	60	0,84	1,04	5,41	51,54	19,47	81
	каша овсяная вязкая	120	5,72	4,8	17,87	210,75		162
	мискаль из яйца и вит.С	200	0,57	0,06	30,2	123,6	51,1	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	87,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за прием:	822,5	45,08	35,71	116,72	959,32	82,06	
вечерний:								
10-15%	маршмэлл с печеньем	80	4,64	5,13	18,44	85,11	0,11	437
	молоко выпеченное	190	5,8	4,75	8,93	100,7	2,39	419
	итого за прием:	270	10,44	9,88	27,37	185,81	2,50	
итого за день:	1640,5	64,14	62,67	227,8	1604,38	118,07		

Дата: 2023-04-20 10:00

Сканирование выполнено с помощью приложения CamScanner

День: четверг

неделя: вторая

сезон: зима-весенний

возрастная категория: от 3 до 7 лет

время приема	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,84	145,7	0,9	100
20-25%	Бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,04	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за прием:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0	418
	итого за прием:	150	0,75	0	15,15	64	0	
обед:	суп картофельный с клецками	250/25	20,54	3,9	17,35	116,87	5,75	91,128
30-35%	рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,93	2,19	80,99	1,79	261
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	319
	салат из свеклы и яблок	60	0,64	3,1	6,86	58,82	5,58	36
	компот из сушеных фруктов+ вит.С	200	0,44	0,01	27,76	11,3	50,4	394
	алюб сладкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	алюб ржаной	87,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за прием:	812,5	37,46	17,11	101,6	641,88	81,68	
поздний:								
10-15%	сырники из творога со сметаной	130/10	27,7	11,18	18,1	145,17	0,74	245
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	301,1	1,3	414
	вафли	45	2,25	2,86	21,89	130,54	0,002	489
	итого за прием:	375	28,11	16,91	77,94	577,81	1,59	
	итого за день:	1794,5	79,36	89,08	234,46	1678,99	93,67	

Арт.№: 2019/0101

Дата: 2020-01-01 10:00:00

день: пятница
 медали: вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

прим. блюда	наименование блюда	выход блюда	вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИНЫ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	омлет натуральный с сосисками	100/50	8,81/5,5	11,95/16,97	1,68/0,2	325,37	0,15	229/291
10-25%	смаз из каменной капусты	60	0,84	3,84	5,41	51,54	19,47	81
	бутерброд с маслом	В//30	2,49	6,1	14,59	121,1		1
	кваш с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	448	21,84	41,68	39,16	618,81	21,22	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	6,63	5,18	15,44	135	11,2	90
10-25%	ветчина мясная из говядины	70	10,87	8,18	11,24	162,16	0,09	229
	Тушеная капуста	150	2,97	5,96	14,2	118,5	24,55	143
	салат из сока + вит.С	200	0,57	0,06	38,2	123,6	50,1	400
	хлеб пшеничный	34,8	2,74	0,34	14,8	81,78		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	767,1	26,25	19,77	100,4	686,29	85,94	
полдник:								
10-15%	молоко кипяченое	190	6	5	9,4	106	2,71	419
	вафли	40	0,16	12,2	25	341,4		
	итого за приём:	210	6,16	17,2	14,4	447,4	2,71	
	итого за день:	1545,3	54,65	78,63	183,76	1796,5	119,89	

Дата: 2021.09.24 10:00:00
 №: 2021.09.24 10:00:00

	САД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С
		Б	Ж	У		
	ДНИ					
	1	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64
	2	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68
	3	50,71	51,17	196,56	1526,41	70,37
	4	47,23	52,52	178,47	1395,94	36,2
	5	39,33	46	210,39	1440,99	85,23
	6	54,35	52,22	193,23	1468,17	96,64
	7	43,64	46,17	197,09	1363,38	30,17
	8	66,14	62,67	227,8	1604,38	118,07
	9	79,34	49,09	236,46	1611,99	93,622
	10	54,65	78,65	183,76	1796,5	119,89
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	555,89	562,47	2005,53	15365,9	845,512
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	55,59	56,25	200,55	1536,59	84,55

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));

Тутельман 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. Тутельмана. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.