

Основное (организованное) меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №7" г. Канаш
 (с 10,5 часовым пребыванием)

(с 10,5 часовым

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	5,3	21,2	156,3	180	7,4	5,9	28,0	194,9	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3,2	2,7	15,3	98,8	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
Итого за прием пищи:	352	11,3	14,7	52,0	386,1	400	13,4	18,0	59,9	454,8		
II Завтрак												
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	2,0	1,9	29,2	50	1,6	3,0	3,4	46,7		"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	4,1	11,5	98,1	180	3,7	5,1	13,7	117,9	66	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,2	11,7	27,0	267,2	180	15,8	13,5	34,5	323,6	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	525	20,6	18,2	68,4	522,1	650	25,2	22,1	88,3	655,9		
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ	80	2,9	3,5	5,1	63,8	100	3,0	3,5	5,1	63,8	408	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,0	0,0	19,3	77,3	180	0,0	0,0	25,1	100,5	411	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за прием пищи:	250	4,4	3,6	34,4	188,5	310	5,3	3,7	45,3	235,3		
Всего за день:		36,7	36,8	165,1	1 143,7		44,3	44,1	203,8	1 393,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
		Завтрак										
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,5	5,9	23,1	168,6	180	5,8	6,1	23,5	173,8	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,2	2,4	15,2	96,0	180	3,8	2,9	16,1	106,5	394	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."

БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4		"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с."
Итого за прием пищи:	350	13,3	12,2	53,7	379,6	400	14,2	12,9	55,0	395,3		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с."
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	3,0	2,2	39,6	50	1,2	3,1	3,1	46,5	40	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,8	4,6	12,4	108,7	180	4,4	5,7	16,6	139,4	82	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с."
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,4	4,1	18,4	124,0	130	3,8	5,0	21,3	144,8	321	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,6	5,5	5,9	103,0	70	9,2	5,6	5,9	110,0	255	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	14,6	58,1	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	535	18,5	17,6	68,8	510,7	670	22,7	19,9	88,5	627,8		
Полдник												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	19,0	16,2	13,6	277,6	100	20,4	14,6	13,2	268,6	231	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с."
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
Итого за прием пищи:	230	23,3	19,9	20,6	356,2	280	25,4	19,0	21,5	362,9		
Всего за день:		55,4	49,7	159,1	1 312,5		62,6	51,8	181,0	1 452,0		
3 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,5	19,3	135,2	180	6,7	5,9	28,5	193,3	189	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принг, 12.-584с."
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
Итого за прием пищи:	352	9,8	14,1	49,7	365,3	400	13,0	18,3	59,5	453,9		
II Завтрак												
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	3,0	0,8	32,6	50	0,5	3,1	1,2	35,2	20	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	3,9	4,9	17,5	129,4	180	5,2	6,4	22,7	170,3	79	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принг, 12.-584с."
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	13,5	13,0	6,1	194,5	80	14,9	15,8	6,1	224,7	289	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР : ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	55	3,1	4,0	15,6	110,7	65	3,2	4,1	16,6	115,1	321	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,8	2,0	5,9	49,9	65	2,0	2,0	6,5	53,4	132	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	10,2	41,9	180	0,4	0,0	10,6	44,4	431	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей"

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за прием пищи:	555	25,9	27,3	76,3	655,7	680	30,3	31,9	90,7	772,1		

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,4	8,3	2,6	114,3	100	7,7	8,5	2,7	117,4	215	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
Итого за прием пищи:	250	13,2	12,1	19,6	240,3	310	15,0	13,1	26,1	282,7		
Всего за день:		49,8	53,7	153,7	1 304,3		59,2	63,5	184,4	1 551,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

Завтрак

СЫР МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ	150	4,4	5,0	16,9	131,1	180	5,8	5,9	21,6	163,2	93	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,2	2,7	15,3	98,8	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	
Итого за прием пищи:	350	12,2	11,6	47,6	344,9	400	14,0	12,7	53,4	384,7		

II Завтрак

СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,5	3,0	1,7	36,7	50	1,1	3,0	3,1	44,7	35	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
БОРЩ С МЯСОМ	150	4,4	4,6	13,0	114,2	180	5,5	6,2	15,3	142,0	62	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,0	14,0	17,3	248,0	180	13,4	14,1	20,2	261,5	276	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	12,2	50,7	180	0,1	0,1	17,9	74,1	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	525	21,1	22,1	64,4	546,3	650	24,2	23,9	83,5	651,3		

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	16,9	11,1	23,7	262,8	100	21,8	14,4	28,6	334,5	237	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
Итого за прием пищи:	230	21,2	14,8	30,7	341,4	280	26,8	18,8	36,9	428,8		
Всего за день:		54,8	48,5	158,7	1 298,6		65,3	55,4	189,8	1 530,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,8	19,1	139,0	180	7,3	6,6	28,7	204,2	189	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	4,2	3,5	15,9	112,4	397	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."

Итого за прием пищи:	352	10,0	14,4	49,5	369,1	400	13,9	19,3	60,1	470,0		
II Завтрак												
МАНДАРИНЫ	100	0,7	0,2	6,8	34,5	100	0,7	0,2	6,8	34,5	371	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0,7	0,2	6,8	34,5	100	0,7	0,2	6,8	34,5		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,5	2,9	2,5	38,4	50	0,7	2,9	3,9	44,5	33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,6	6,0	22,5	161,0	180	5,4	7,1	28,6	198,8	85	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	17,3	14,4	21,4	285,5	190	18,3	14,7	25,7	309,3	298	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	10,1	41,1	180	0,4	0,0	11,5	47,5	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	525	25,7	23,7	76,7	622,7	660	28,9	25,2	96,7	729,1		
Полдник												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,9	3,7	8,1	88,8	180	5,9	4,4	9,6	106,5	401	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	17,0	10,5	42,8	332,6	70	18,0	10,6	49,5	365,5	458	
Итого за прием пищи:	210	21,9	14,2	50,9	421,4	250	23,9	15,0	59,1	472,0		
Всего за день:	183,9	58,3	52,5	183,9	1 447,7	1 447,7	67,4	59,7	222,7	1 705,6		
6 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,1	4,6	18,1	131,5	180	5,7	5,2	25,4	172,1	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3,2	2,7	15,3	98,8	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с."
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
Итого за прием пищи:	352	9,6	14,0	48,9	361,3	400	11,7	17,3	57,3	432,0		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,8	2,9	2,7	41,0	50	0,8	2,9	3,2	43,0	41	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	150/10	8,0	5,2	30,4	199,6	180/20	10,0	5,7	34,9	232,0	99	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,8	2,9	24,0	136,5	130	4,3	2,9	27,4	152,8	317	
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	50	11,6	13,5	1,9	174,3	70	14,7	16,2	2,4	213,3	321	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		

Итого за прием пищи:	545	27,3	24,9	88,9	686,8	690	33,9	28,2	104,6	808,8		
Полдник												
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	80	2,7	4,8	13,6	109,3	100	3,2	4,8	16,2	122,3	137	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
КИСЕЛЬ	150	0,0	0,0	21,2	85,1	180	0,0	0,0	25,1	100,5	411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за прием пищи:	250	4,2	4,9	44,8	241,8	310	5,5	5,0	56,4	293,8		
Всего за день:		41,4	43,8	198,6	1 355,9		51,4	50,5	234,3	1 600,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

Завтрак

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	5,3	22,1	160,2	180	8,6	6,9	29,8	215,9	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,3	2,7	5,5	60,0	180	3,8	2,9	6,4	67,8	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	350	13,7	11,9	43,0	335,2	400	17,0	13,7	51,6	398,7		

II Завтрак

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1,7	4,2	3,2	57,6	50	1,8	4,2	3,9	60,6	31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4,6	5,3	12,5	117,9	180	5,0	6,6	14,7	141,4	76	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,9	3,8	16,1	109,9	130	3,4	4,1	18,4	124,0	321	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12,4	6,7	2,2	118,8	80	15,0	7,6	2,5	138,3	231	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	545	24,7	20,4	63,9	539,6	680	29,3	23,0	76,2	632,0		

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	18,4	13,2	25,2	293,8	100	22,0	14,9	26,3	329,2	238	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
Итого за прием пищи:	230	22,7	16,9	32,2	372,4	280	27,0	19,3	34,6	423,5		
Всего за день:		61,5	49,5	149,4	1 294,2		73,7	56,3	172,7	1 501,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,6	4,5	19,9	135,3	180	5,7	5,9	29,2	193,5	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
Итого за прием пищи:	352	9,2	14,1	50,3	365,4	400	12,0	18,3	60,2	454,1		
II Завтрак												
СОК	100	0,5	0,0	12,3	53,4	100	0,5	0,0	12,3	53,4	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,0	12,3	53,4	100	0,5	0,0	12,3	53,4		
Обед												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	1,1	3,5	3,5	49,7	50	1,9	3,9	4,9	62,1	б/н	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2,0	4,5	10,9	93,0	180	2,3	4,8	12,9	104,9	94	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,6	11,3	4,6	166,4	70/70	14,3	14,1	4,9	203,6	277	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,8	2,9	24,0	136,5	130	4,3	2,1	27,4	145,7	204	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,4	0,0	10,5	43,6	180	0,4	0,0	10,5	43,6	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	585	22,0	22,6	73,7	585,9	740	27,3	25,4	87,6	688,9		
Полдник												
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	7,3	2,4	127,5	100	14,1	7,4	2,4	132,4	249	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	250	18,7	11,1	19,4	253,5	310	21,4	12,0	25,8	297,7		
Всего за день:		50,4	47,8	155,7	1 258,2		61,2	55,7	185,9	1 494,1		
9 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	4,7	19,5	137,2	180	6,3	6,1	28,8	196,3	190	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,3	2,7	15,9	101,2	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	
Итого за прием пищи:	350	11,9	11,3	50,8	353,4	400	14,5	12,9	60,6	417,8		
II Завтрак												

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	50	0,4	0,1	0,9	6,5		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,0	8,9	12,7	157,1	180	6,3	9,1	15,6	172,0	68	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	4,4	7,3	80,4	130	2,6	5,4	8,3	94,6	132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	12,0	11,8	5,4	175,0	70	14,7	15,1	5,4	215,4	289	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	14,6	58,1	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	535	23,6	25,5	55,8	551,8	670	28,1	30,2	71,8	675,6		
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	80	18,4	13,2	27,9	305,0	100	22,4	14,9	31,9	353,7	235	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	180	6,1	4,5	9,9	109,8		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
Итого за прием пищи:	230	23,5	17,0	36,2	396,5	280	28,5	19,4	41,8	463,5		
Всего за день:		59,4	54,2	152,6	1 348,7		72,7	64,3	184,0	1 622,1		
10 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,6	18,6	134,5	180	5,8	5,0	25,7	171,4	189	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
Итого за прием пищи:	352	10,0	14,2	49,0	364,6	400	12,1	17,4	56,7	432,0		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,5	68,0	100	0,3	0,0	16,5	68,0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,5	68,0	100	0,3	0,0	16,5	68,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	4,9	21,8	50	0,6	0,0	5,9	26,9	41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	8,6	4,3	13,0	124,7	180	10,1	5,7	15,2	152,7	10	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	14,4	15,4	14,9	255,1	180	16,0	17,7	19,0	298,8	299	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	525	26,5	20,1	62,7	537,0	650	30,8	23,9	76,8	646,1		
<i>Полдник</i>												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	11,4	10,3	45,5	318,6	70	12,6	12,2	53,6	373,7	451	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	210	15,7	14,0	52,5	397,2	250	17,6	16,6	61,9	468,0		
Всего за день:		52,5	48,3	180,7	1 366,8		60,8	57,9	211,9	1 614,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
Воспитанники в возрасте 1,5 - 3 лет:				
Итого за весь период	520,20	484,80	1 657,50	13 130,60
Среднее значение за период	52,00	48,50	165,80	1 313,10
Воспитанники в возрасте 3-7 лет:				
Итого за весь период	617,30	557,90	1 970,90	15 450,10
Среднее значение за период	61,70	55,80	197,10	1 545,00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 года (режим - 10 часов)	351	100	540	234
3-7 лет (режим - 10 часов)	400	100	674	286