



Согласовано: _____
 Директор: _____ (ФИО директора)
 Дата: 1.03.2018 г.



Утверждаю:
 Директор ООО «Сундырь»
 Дата: 1.09.2018 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевая ценность					Минеральные вещества и витамины							
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	1 день													
	Завтрак													
199	Каша пшеничная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94	
3	Бульброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1	
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04	
	Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85	
117	Бульон куриный с гречками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48	
258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87	
332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0	
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2	
	Полдник													
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52	
420	Простокваша	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0	
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4	
	Итого полдник:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32	
	2 день													
	Завтрак													
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29	
1	Бульброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00	
416	Каша с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43	
	Итого завтрак:	425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72	
	Обед													
34	Салат из свеклы	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75	
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64	

299/372	Котлеты рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02
330	Каша гречневая рассычатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из повидла	180	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Целинный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
	Полдник												
251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5
	Итого полдник:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
	3 день												
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Буферрод с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
	Обед												
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша пшеничная рассычатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Целинный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
	Полдник												
437	Пирожки печенье с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Раженда	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
	4 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
2	Буферрод с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54

182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,73	14,31	97,24	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	итого :	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
	Обед												
42	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,57	28,65	15,55	21,89	31,68	0,4	1,15	0,03	2,88
86	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	100(70/30)	7,95	19,88	13,17	257,15	32,89	18,41	108,73	1,23	0,03	4,25	0,25
332	Рис отварной	150	3,67	4,66	35,86	187,09	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Целинный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	750	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
	Полдник:												
251/369	Запеканка из творога с молочно-м соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	34	13,83	23	0,3	0,01	0,04	60
	Итого:	445	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15
	9 день												
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	205(200/5)	7,91	9,54	29,11	231,37	148,51	65,54	246,08	1,85	0,04	0,23	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	3,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
	Обед												
21	Салат из белокожаной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	38,2
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	23,19	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Целинный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	675	20,84	29,15	106,45	781,23	100,06	162,16	343,35	6,38	0,29	4,03	35,04
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Простокваша	200	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,76	0,87	40,04	0,22	44,99

10 день													
Завтрак													
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	4,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
3	Бульбобор с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
416	Каша с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
Обед													
34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
62	Борщ со свежей капустой	200	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
394	Кисель из повидла	200	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб цельнозерновой	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
Полдник													
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Зефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт 2011г.
 При редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

Сводная таблица по завтраку

1	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
2	Итого завтрак:	425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
3	Итого завтрак:	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	60,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
4	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
5	Итого завтрак:	415	15,06	17,27	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37
6	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11
7	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
8	Итого:	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	249,03	1	0,1	0,13	2,59
9	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
10	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
	Всего	4290	135,77	175,77	690,24	4879,11	2837,61	647,52	3098,14	17,97	1,01	1,91	25,42
	Средний показатель	429	13,577	17,577	69,024	487,911	283,761	64,752	309,814	1,797	0,101	0,191	2,542
	Норма по санитарии	400	11,34	12,6	54,81	378							

Сводная таблица по обеду

1	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,18	83,32	69,93	258,07	2,11	0,75	0,2	23,2
2	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
3	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
4	Итого:	755	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74
5	Итого:	780	18,94	21,62	92,58	647,67	152,77	79,55	253,47	4,01	0,42	0,35	50,35
6	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,59	3,56	0,29	0,42	22
7	Итого :	720	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38
8	Итого:	750	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
9	Итого:	675	21,3	29,56	114,63	807,91	88,17	177,32	352,61	6,89	0,29	3,86	34,92
10	Итого :	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
	Всего	7365	208,48	248,74	1038,15	7148,15	1033,46	988,23	2970,56	47,66	6,09	23,54	240,06
	Средний показатель	736,5	20,848	24,874	103,815	714,815	103,346	98,823	297,056	4,766	0,609	2,354	24,006
	Норма по сметке	600	18,9	21	91,35	630							

Сводная таблица по подлинку

1	Итого подлинк:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32
2	Итого подлинк:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
3	Итого:	370	12	9,04	48,03	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
4	Итого:	350	10,01	9,77	43,43	307,31	235,16	32,77	203,78	0,56	0	0,15	1,26
5	Итого:	345	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,55	36,02	0,15	6,27
6	Итого:	370	11,11	7,79	64,51	372,66	290,08	48,23	254,23	1,33	0,06	0,19	39,57
7	Итого:	445	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45
8	Итого:	445	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15
9	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,76	0,87	40,04	0,22	44,99
10	Итого:	350	10,06	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26
	Всего	3935	158,41	139,53	506,99	3757,52	2999,41	471,43	2903,58	18,7	173,09	1,81	231,31
	Средний показатель	393,5	15,841	13,953	50,699	375,752	299,941	47,143	290,358	1,87	17,309	0,181	23,131
	Норма по сметке	250	8,1	9	39,15	270							