



СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ

"Култаевская средняя школа"
Структурное подразделение
детский сад «Йолдыз»

Е.В. Ташкинова



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 3 до 7 лет
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДОШКОЛЬНОМ СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ
ОБЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Пермь – 2023

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

Типовое примерное меню

Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее), возраст=[3-7 лет(летне-осеннее)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)].

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Яйца вареные	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая	Запеканка из творога со слоеным молоком	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Каша пшеничная вязкая
Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Напиток горячий	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Чай каркаде
	Фрукты	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
	Напиток	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)	Салат из свеклы отварной	Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощи натуральные (помидоры)
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Суп-пюре из картофеля	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями
	Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	Котлеты рыбные любительские	Шницель из птицы припущенные	Биточки из говядины с молочным соусом
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	Рагу из овощей	Рис отварной
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Компот из яблок и ягод замороженных
	Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Выпечка, кондитерские	Вафли	Ватрушка с повидлом	Печенье	Булочка ванильная
	Напиток	Кисломолочный напиток/кефир	Молоко кипяченое	Кисломолочный напиток /йогурт/	Кисломолочный напиток/кефир
Ужин	Закуска	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Салат из моркови	Салат из моркови	
	Вторые блюда	Омлет натуральный	Суп молочный с крупой	Макаронные изделия отварные с сыром	Котлеты рыбные
	Гарнир			Каша пшеничная рассыпчатая	Каша тушеная
	Напиток горячий	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Чай с лимоном	Чай каркаде	Кисель из концентрата плодового или ягодного
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный



2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	Яйца вареные	40	Бутерброд с сыром
Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Каша рисовая вязкая	150	Каша гречневая вязкая
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный
Напиток горячий	Чай с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	200	Чай каркаде
Фрукты	Плоды свежие	Плоды свежие	Плоды свежие	100	Плоды свежие
Напиток		Сок фруктовый		200	
Закуска	Салат из свежих помидоров	Салат из свеклы отварной	Салат из моркови	50	Салат витаминный
Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп картофельный с бобовыми	200/5	Рассольник ленинградский со сметаной
Вторые блюда	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	Котлеты из птицы припущенные	Котлеты рыбные с молочным соусом	70/30	Кнели из птицы с рисом
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	Макаронные изделия отварные	Пюре картофельное	130	Рагу из овощей
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Компот из яблок с лимоном	Напиток из шиповника	200	Сок фруктовый
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Выпечка, кондитерские	Печенье	Шанежка с картофелем	Пряники	50	Печенье
Напиток	Кисломолочный напиток /йогурт/	Молоко кипяченое	Кисломолочный напиток/кефир	200	Кисломолочный напиток /йогурт/
Закуска			Салат из свежих огурцов	50	Биточки рыбные
Вторые блюда	Суп молочный с крупой	Запеканка рисовая с творогом / соус молочный сладкий	Рагу из овощей	150	Картофель отварной с маслом
Напиток горячий	Чай с лимоном	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный

Составил

Светлана С.А.

Дата

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)



Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

№ в.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1	13	8	147						5	13	2	
226	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143,7			1	30		98	105	23	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			7	18	49	377,7			2	30		115	140	33	1
2 Завтрак															
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
106	Овощи натуральные (огурцы)	50			1	7			5			11	21	7	
154	Суп крестьянский с крупой со	200/5	2	5	12	98,1			8		2	25	57	16	1
390	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"с молочным соусом	70/30	10	17	13	250,8			1		1	48	129	18	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	5	9	150,4				21		12	116	77	3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	27	65	642,5			14	21	3	127	389	147	8
Полдник															
588	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
470	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			7	7	47	276			1	40		249	199	33	1
Ужин															
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	50	1	2	3	31,9			1	9		9	27	9	
268	Омлет натуральный	150	13	15	3	196,2				261	1	119	225	19	2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			19	17	60	467,6			1	270	2	139	284	35	3
Итого за день			54	69	246	1 871,3			23	361	5	648	1 030	258	17

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
00	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
17	Каша рисовая вязкая	150	5	5	28	176,1			1	31		104	124	28	
08	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
65	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
того за Завтрак			15	13	52	374,1			2	50		238	291	49	1
2 Завтрак															
112	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
того за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5			3		1	16	19	9	1
159	Суп-пюре из картофеля	200	4	5	20	141			8			94	116	30	1
346	Котлеты рыбные любительские	70	9	3	4	74,2			1		1	26	106	18	1
377	Пюре картофельное	130	3	5	8	88,4			3	26		33	67	21	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
того за Обед			20	16	71	507,8			20	26	2	198	373	102	9
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
534	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240			
того за Полдник			10	6	45	272			3	9	1	251	27	7	1
Ужин															
164	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
того за Ужин			9	5	52	289,3			2		1	174	178	35	2
того за день			54	40	230	1 490,2			37	85	4	877	880	202	15

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1	13	8	147						5	13	2	
119	Запеканка из творогасо	150/30	26	28	41	523,4		1	1			389	66	10	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
195	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
Итого за Завтрак			31	42	75	798,4		1	2			525	185	30	1
2 Завтрак															
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68			14		2	22	16	8	
134	Рассольник ленинградский со	200/5	2	5	13	105,1			6		2	16	53	21	1
372	Шницель из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
195	Рагу из овощей	130	3	7	11	117			10		3	44	68	25	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	24	63	548,3			111	41	8	133	256	84	5
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			9	7	46	284			1	40	1	247	206	33	
Ужин															
7	Салат из моркови	50	1	5	5	66			2		2	12	24	16	
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9	8	26	206,3					1	155	126	15	1
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			14	13	70	445,8			2	3	4	178	182	38	2
Итого за день			75	86	279	2 184		1	121	84	13	1 101	847	195	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	150	6	11	24	215,6			1		1	116	181	53	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			16	22	55	479,6			2	19	1	368	384	88	2
2 Завтрак															
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	50	1		2	12			12			7	13	10	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
339	Биточки из говядины с молочным	70/30	13	12	13	209				3	1	65	148	21	2
385	Рис отварной	130	3	5	34	190,1				23		6	71	23	
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	19	85	597,3			28	26	2	107	334	91	4
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
534	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240			
Итого за Полдник			10	10	47	314,5			3		2	255	45	10	1
Ужин															
345	Котлеты рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
243	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6	6	33	210,3					1	21	138	31	2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			21	7	94	528,9					3	57	282	54	3
Итого за день			68	58	291	1 967,3			43	45	8	803	1 056	252	12

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

№ ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223	Каша пшениная вязкая	150	6	6	28	190,7			1	30		106	157	41	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			9	10	72	417,7			1	33		117	182	47	1
2 Завтрак															
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
66	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1	3	5	48			7		1	10		11	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1			8		2	32	45	21	1
110.01	Фрикадельки из кур	70	10	9	5	139,1			1			29		11	1
256	Макаронные изделия отварные	130	5	5	26	165				30	1	12	39	8	1
487	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	22	69	548,4			19	30	4	108	139	71	5
Полдник															
563	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
470	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			11	10	42	299			1	40	1	250	218	34	1
Ужин															
391	Фрикадельки из говядины паровые	70	10	9	5	137,9						6	96	12	1
380	Капуста тушеная	130	3	4	11	93,6			18	22		78	58	30	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			17	13	50	387			18	22	1	99	194	53	4
Итого за день			57	55	258	1 759,6			44	125	6	592	751	215	15

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон:Летне-осенний

День:1

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Неделя:2

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1	13	8	147						5	13	2	
230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135,8			1	28		91	110	21	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
495	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
Итого за Завтрак			9	19	53	410,8			2	28		227	229	41	1
2 Завтрак															
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
22	Салат из свежих помидоров	50	1	5	2	55			8		3	7	12	9	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	5	9	150,4				21		12	116	77	3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			22	24	64	610,6			15	21	5	72	346	146	8
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
470	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			10	10	45	309,5			1	40	2	256	226	38	1
Ужин															
164	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			9	5	52	289,3			2		1	174	178	35	2
Итого за день			50	58	224	1 667,2			30	89	8	745	990	269	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:3

Сезон:Летне-осенни

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осенне

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
217	Каша рисовая вязкая	150	5	5	28	176,1			1	31		104	124	28	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			15	13	52	374,1			2	50		238	291	49	1
2 Завтрак															
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
21	Салат из моркови	50	1	3	6	52			2		2	12	25	17	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
345	Котлеты рыбные с молочным	70/30	11	3	9	108,9					1	52	133	19	
377	Пюре картофельное	130	3	5	8	88,4			3	26		33	67	21	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	14	63	465,9			92	26	4	135	328	94	4
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			9	7	46	284			1	40	1	247	206	33	
Ужин															
14	Салат из свежих огурцов	50		3	1	32,5			2		2	9	9	7	
201	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11			51			1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			7	11	48	323			13		3	75	49	18	3
Итого за день			51	45	219	1 494			118	116	8	711	885	203	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:4

Сезон:Летне-осенни

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осенне

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
317	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	150/30	23	19	50	460,4					1	275	350	42	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144			1			124	110	27	1
Итого за Завтрак			29	22	85	651,4			1		1	403	473	72	2
2 Завтрак															
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
106	Овощи натуральные (огурцы)	50			1	7			5			11	21	7	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1	5	9	84,1			8		2	32	45	21	1
339	Биточки из говядины	70	12	10	11	179,2				3	1	38	127	18	2
385	Рис отварной	130	3	5	34	190,1				23		6	71	23	
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			18	20	76	557,6			22	26	3	104	315	87	4
Полдник															
574	Булочка школьная	60	5	2	33	171					1	9	36	7	
534	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240			
Итого за Полдник			11	7	43	277			3		1	249	36	7	
Ужин															
82	Винегрет овощной	50	1	5	3	65			4			12			
307	Омлет натуральный	150	13	20	3	244,6						122			2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			19	25	60	549,1			4		1	145	32	7	3
Итого за день			78	74	289	2 142,6			35	26	6	919	874	183	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:5

Неделя:2

Рацион:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:3-7 лет(летне-осеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее).

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153									
213	Каша гречневая вязкая	150	5	5	15	126,6						185	132	13	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47				28		81	119	53	2
461	Чай каркаде	200			14	56						4	13	3	
Итого за Завтрак			14	15	49	382,6				3		1			
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
2	Салат витаминный	50	1	3	3	42,5			7		1	18	16	10	1
134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	13	105,1			6		2	16	53	21	1
371	Кнели из птицы с рисом	70	12	13	5	187			1	59		18	77	15	1
195	Рагу из овощей	130	3	7	11	117			10		3	44	68	25	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	28	67	611,3			29	59	6	125	279	95	9
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
470	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			10	10	45	309,5			1	40		256	226	38	1
Ужин															
345	Биточки рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
152	Картофель отварной с маслом	130	2	7	14	125					3	15	68	25	1
457	Чай с сахаром	200			9	38			18			5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5						1	10	32	7
Итого за Ужин			16	8	55	359,6			18		5	55	220	52	3
Итого за день			61	61	226	1 710			58	130	13	723	1 000	263	17

Составил

Анна Камунина С.А.

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	1 871,2	104,0	100,0	107,5	6,0	5,7	377,7	21,0	20,2	642,5	35,7
1	2	1 490,2	82,8	100,0	47,0	2,6	3,2	374,1	20,8	25,1	507,8	28,2
1	3	2 183,9	121,3	100,0	107,5	6,0	4,9	798,4	44,4	36,6	548,3	30,5
1	4	1 967,2	109,3	100,0	47,0	2,6	2,4	479,5	26,6	24,4	597,2	33,2
1	5	1 759,5	97,7	100,0	107,5	6,0	6,1	417,6	23,2	23,7	548,3	30,5
1	среднее	1 854,4	103,0	100,0	83,3	4,6	4,5	489,5	27,2	26,4	610,6	33,9
2	1	1 667,2	92,6	100,0	47,0	2,6	2,8	410,7	22,8	24,6	568,8	31,6
2	2	1 904,6	105,8	100,0	107,5	6,0	5,6	426,5	23,7	22,4	484,8	26,9
2	3	1 494,0	83,0	100,0	47,0	2,6	3,1	374,1	20,8	25,0	465,9	25,9
2	4	2 142,6	119,0	100,0	107,5	6,0	5,0	651,4	36,2	30,4	557,6	31,0
2	5	1 710,0	95,0	100,0	47,0	2,6	2,7	382,6	21,3	22,4	611,3	34,0
2	среднее	1 783,7	99,1	100,0	71,2	4,0	4,0	449,1	24,9	25,2	546,0	30,3
пери	среднее	1 819,0	101,1	100,0	77,3	4,3	4,2	469,3	26,1	25,8	557,4	31,0

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	54,9	101,7	100,0	1,3	2,3	2,3	6,9	12,9	12,7	20,0	37,0
1	2	51,9	96,1	100,0	0,4	0,7	0,8	14,1	26,1	27,2	19,1	35,4
1	3	72,5	134,2	100,0	1,3	2,3	1,7	30,4	56,3	41,9	18,7	34,5
1	4	67,8	125,5	100,0	0,4	0,7	0,6	16,2	30,1	24,0	21,0	38,9
1	5	57,3	106,1	100,0	1,3	2,3	2,2	9,2	17,1	16,1	19,5	36,1
1	среднее	60,9	112,7	100,0	0,9	1,7	1,5	15,4	28,5	25,3	19,7	36,4
2	1	48,4	89,6	100,0	0,4	0,7	0,8	8,3	15,4	17,2	21,1	39,1
2	2	58,2	107,7	100,0	1,3	2,3	2,1	9,4	17,5	16,2	20,3	37,5
2	3	49,0	90,7	100,0	0,4	0,7	0,8	14,1	26,1	28,8	18,4	34,0
2	4	78,3	145,0	100,0	1,3	2,3	1,6	28,2	52,2	36,0	19,5	36,1
2	5	59,1	109,4	100,0	0,4	0,7	0,7	12,9	23,9	21,8	20,0	37,1
2	среднее	58,6	108,5	100,0	0,7	1,4	1,3	14,6	27,0	24,9	19,9	36,8
пери	среднее	59,7	110,6	100,0	0,8	1,5	1,4	15,0	27,7	25,1	19,8	36,6

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	69,0	114,9	100,0	0,3	0,4	0,4	17,8	29,6	25,8	27,5	45,9
1	2	41,1	68,5	100,0	0,4	0,7	1,0	12,4	20,6	30,1	16,2	27,1
1	3	86,7	144,4	100,0	0,3	0,4	0,3	41,7	69,5	48,1	24,3	40,5
1	4	59,1	98,5	100,0	0,4	0,7	0,7	21,7	36,2	36,8	19,1	31,9
1	5	55,5	92,5	100,0	0,3	0,4	0,5	10,3	17,1	18,5	21,5	35,8
1	среднее	62,3	103,8	100,0	0,3	0,5	0,5	20,8	34,6	33,4	21,7	36,2
2	1	59,1	98,5	100,0	0,4	0,7	0,7	18,6	31,0	31,5	24,5	40,9
2	2	53,8	89,7	100,0	0,3	0,4	0,5	15,0	25,1	28,0	15,3	25,5
2	3	47,4	79,0	100,0	0,4	0,7	0,8	12,4	20,6	26,1	15,7	26,2
2	4	75,1	125,1	100,0	0,3	0,4	0,3	22,3	37,2	29,7	19,6	32,7
2	5	62,9	104,8	100,0	0,4	0,7	0,6	14,8	24,7	23,6	29,1	48,5
2	среднее	59,7	99,4	100,0	0,3	0,6	0,6	16,6	27,7	27,9	20,9	34,8
пери	среднее	61,0	101,6	100,0	0,3	0,5	0,5	18,7	31,2	30,7	21,3	35,5

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	244,3	93,6	100,0	25,3	9,7	10,3	47,6	18,2	19,5	65,4	25,1
1	2	227,9	87,3	100,0	9,8	3,8	4,3	51,6	19,8	22,6	71,5	27,4
1	3	276,7	106,0	100,0	25,3	9,7	9,1	73,8	28,3	26,7	63,5	24,3
1	4	289,8	111,0	100,0	9,8	3,8	3,4	54,7	21,0	18,9	84,8	32,5
1	5	257,6	98,7	100,0	25,3	9,7	9,8	72,2	27,6	28,0	69,1	26,5
1	среднее	259,3	99,3	100,0	19,1	7,3	7,4	60,0	23,0	23,1	70,9	27,2
2	1	221,5	84,9	100,0	9,8	3,8	4,4	52,6	20,2	23,8	63,2	24,2
2	2	296,8	113,7	100,0	25,3	9,7	8,5	63,4	24,3	21,4	66,2	25,4
2	3	217,4	83,3	100,0	9,8	3,8	4,5	51,6	19,8	23,7	63,0	24,1
2	4	288,8	110,6	100,0	25,3	9,7	8,7	84,5	32,4	29,3	75,5	28,9
2	5	225,8	86,5	100,0	9,8	3,8	4,3	49,2	18,8	21,8	67,3	25,8
2	среднее	250,0	95,8	100,0	16,0	6,1	6,4	60,2	23,1	24,1	67,0	25,7
пери	среднее	254,7	97,6	100,0	17,5	6,7	6,9	60,1	23,0	23,6	69,0	26,4

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
34,3	276,0	15,3	14,7	467,6	26,0	25,0
34,1	272,0	15,1	18,3	289,3	16,1	19,4
25,1	284,0	15,8	13,0	445,7	24,8	20,4
30,4	314,5	17,5	16,0	528,9	29,4	26,9
31,2	299,0	16,6	17,0	387,0	21,5	22,0
30,7	289,1	16,1	15,6	423,7	23,5	22,8
36,6	309,5	17,2	18,6	289,3	16,1	17,4
25,5	320,0	17,8	16,8	565,7	31,4	29,7
31,2	284,0	15,8	19,0	323,0	17,9	21,6
26,0	277,0	15,4	12,9	549,1	30,5	25,6
35,7	309,5	17,2	18,1	359,6	20,0	21,0
30,6	300,0	16,7	16,8	417,4	23,2	23,4
30,6	294,6	16,4	16,2	420,5	23,4	23,1

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
36,4	7,2	13,3	13,1	19,6	36,2	35,6
36,9	9,3	17,2	17,9	9,0	16,6	17,3
25,7	8,8	16,2	12,1	13,4	24,9	18,5
31,0	9,6	17,7	14,1	20,6	38,1	30,3
34,1	10,5	19,4	18,3	16,8	31,1	29,3
32,3	9,1	16,8	14,9	15,9	29,4	26,1
43,7	9,6	17,7	19,7	9,0	16,6	18,6
34,8	12,1	22,4	20,8	15,1	28,0	26,0
37,5	8,8	16,2	17,9	7,3	13,6	15,0
24,9	10,6	19,6	13,5	18,8	34,8	24,0
33,9	9,6	17,7	16,2	16,2	30,0	27,4
33,9	10,1	18,7	17,3	13,3	24,6	22,7
33,1	9,6	17,8	16,0	14,6	27,0	24,4

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
39,9	6,7	11,1	9,6	16,7	27,9	24,3
39,5	6,4	10,7	15,6	5,7	9,4	13,8
28,1	7,4	12,3	8,5	13,0	21,7	15,0
32,4	9,9	16,5	16,8	7,9	13,2	13,4
38,6	9,8	16,3	17,7	13,7	22,9	24,8
34,9	8,0	13,4	12,9	11,4	19,0	18,3
41,5	9,9	16,5	16,8	5,7	9,4	9,6
28,5	11,2	18,7	20,8	12,0	20,0	22,3
33,1	7,4	12,3	15,5	11,6	19,3	24,4
26,1	7,0	11,7	9,3	25,9	43,1	34,5
46,3	9,9	16,5	15,7	8,7	14,4	13,8
35,0	9,1	15,1	15,2	12,7	21,2	21,4
34,9	8,5	14,2	14,0	12,1	20,1	19,8

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
26,8	46,7	17,9	19,1	59,4	22,7	24,3
31,4	44,4	17,0	19,5	50,6	19,4	22,2
23,0	45,5	17,4	16,4	68,6	26,3	24,8
29,3	46,8	17,9	16,1	93,7	35,9	32,3
26,8	41,9	16,1	16,3	49,2	18,8	19,1
27,3	45,1	17,3	17,4	64,3	24,6	24,8
28,6	45,2	17,3	20,4	50,6	19,4	22,9
22,3	42,8	16,4	14,4	99,2	38,0	33,4
29,0	45,5	17,4	20,9	47,5	18,2	21,9
26,1	43,1	16,5	14,9	60,5	23,2	20,9
29,8	45,2	17,3	20,0	54,4	20,8	24,1
26,8	44,4	17,0	17,7	62,4	23,9	25,0
27,1	44,7	17,1	17,6	63,4	24,3	24,9

ОБВАННО
 МАОУ
 школа"
 деление
 ЫЗ»
 ИКИНОВА

ИЙ

1

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью Искра-дизель (№) листа.

И.И.И. / И.И.И.
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

И.И.И. 20 22 г.

