



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. Эйхгорн



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

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. 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).

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

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	Бутерброды с повидлом	40	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	50	Сыр (порциями)	15	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	35
	Второе блюдо	Каша "Дружба"	150	Омлет натуральный	150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	Каша пшеничная молочная жидкая	150	Каша манная молочная жидкая	150
2 Завтрак	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Напиток горячий	Чай с молоком	200	Какао с молоком	200	Чай с лимоном	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай каркаде	200
Обед	Фрукты	Плоды свежие	100	Плоды свежие	100	Плоды свежие	100	Плоды свежие	100	Плоды свежие	100
	Напиток	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
Ужин	Закуска	Салат из свежих огурцов	50	Салат из свежкл отварной	50	Овощи натуральные (помидоры)	50	Овощи натуральные (огурцы)	50	Салат из моркови и яблок	50
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Борщ с капустой и картофелем	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Суп с рыбными консервами	200
Полдник	Соус	Сметана	5	Сметана	5	Сметана	5	Сметана	5	Сметана	5
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	Котлеты из птицы припущенные	70	Шницель рыбный натуральный	70	Рагу из птицы	150	Шницель из птицы припущенные	70
Ужин	Гарнир	Макаронные отварные с овощами	150	Пюре картофельное	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	Капуста тушеная	150
	Напиток	Сок фруктовый	200	Чай с лимоном	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Чай с сахаром	200	Компот из яблок и ягод замороженных	200
Полдник	Хлеб	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
	Выпечка, кондитерские	Вафли	50	Ватрушка с повидлом/2018	60	Пряники.	50	Печенье.	50	Булочка ванильная/2013	60
Ужин	Напиток	Кисломолочный напиток/кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кисломолочный напиток /йогурт/	250	Молоко кипяченое	250	Кисломолочный напиток/кефир	250
	Закуска	Суп молочный с крупой	200	Рагу из овощей	160	Салат из моркови	50	Запеканка из творога	150	Суп молочный с макаронными изделиями	200
Ужин	Соус	Кисель из лимона	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	Чай с сахаром	200	Молоко стуженное	50	Чай с сахаром	200
	Напиток горячий	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50



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	Закуска	Бутерброд с сыром 40	Бутерброд с повидлом 30	Сыр сычужный твердый порциями 15	Яйца вареные 40
	Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая 150	Каша гречневая вязкая 150	Каша рисовая молочная жидкая 150	Каша пшеничная молочная жидкая 150
Завтрак	Соус			Молоко сгущенное 30	
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 50
Обед	Напиток горячий	Чай с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Чай каркаде 200
	Фрукты	Плоды свежие 100	Плоды свежие 100	Плоды свежие 100	Плоды свежие 100
Завтрак	Напиток		Сок фруктовый 200	Сок фруктовый 200	
	Закуска	Овощи натуральные (помидоры) 50	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 200	Салат из свежих помидоров 50	Салат из свежих с чесноком 50
Обед	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Свекольник 200	Суп картофельный с бобовыми 200	Борщ с капустой и картофелем 200
	Соус	Сметана 5	Сметана 5	Сметана 5	Сметана 5
Ужин	Вторые блюда	Котлеты из говядины 70	Биточки рыбные 70	Шницель из птицы припущенные 70	Плов из отварной птицы 150
	Гарнир	Рис с овощами 150	Пюре картофельное 150	Макаронные изделия отварные 150	Каша гречневая рассыпчатая 150
Полдник	Напиток	Сок фруктовый 200	Компот из свежих яблок 200	Напиток из шиповника 200	Компот из яблок и ягод замороженных 200
	Хлеб	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Ужин	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье 50	Шанежка с картофелем 60	Пряники 50	Печенье 50
	Напиток	Молоко кипяченое 200	Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Молоко кипяченое 200	Молоко кипяченое 200
Ужин	Закуска	Винегрет овощной 50		Салат из моркови и яблок 50	Рыба, запеченная в омете 70
	Вторые блюда	Омлет натуральный 150	Запеканка рисовая с творогом 150	Рагу из овощей 150	Макаронные изделия отварные 150
Ужин	Соус		Соус молочный сладкий 50		
	Напиток горячий	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200	Чай с сахаром 200	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200	Чай с лимоном 200
Ужин	Хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50

Составил

Светлана Владимировна С.П.

Дата

21.09.2024

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



День:1

Неделя:1

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	40	1	4	20	124						6	12	3	
226	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143,7			1	30		98	105	23	
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	10	67	395,7			2	30		235	223	44	
2 Завтрак															
112	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
17	Салат из свежих огурцов	50		5	1	51			3		2	9	17	7	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10	11	8	170			1			23	110	15	2
258	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			21	23	85	640,5			19	25	4	99	320	89	10
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															
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	33	7	1
Итого за Ужин			9	5	52	289,3			2		1	174	179	35	2
Итого за день			46	45	261	1 648,5			34	95	5	773	932	210	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
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
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			19	20	30	369,1			2	289	1	243	356	53	3
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															
50	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5			3		1	17	19	10	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
372	Котлеты из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			19	21	53	479,6			26	71	4	142	273	87	6
Полдник															
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			10	6	45	272			3	9	1	251	207	35	1
Ужин															
300	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
195	Рагу из овощей	160	3	9	14	144			12		3	54	84	31	1
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			13	14	68	446,5			12		4	87	194	43	3
Итого за день			62	61	221	1 674,7			48	369	10	741	1 048	228	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
106	Сыр (порциями)	15	4	4		51,5						135			
232	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5	6	19	151,2			1	32		118	141	36	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			12	10	49	336,7			2	32		269	176	47	2
2 Завтрак															
112	Плоды 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			13			7	13	10	
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1			8		2	32	45	21	1
310	Шницель рыбный натуральный	70	11	1	7	79,3			2	14	1	47	149	25	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			23	12	61	502,6			23	38	4	134	423	178	8
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470	Кисломолочный напиток /йогурт/	250	7	6	10	126,3			2	50		301	226	35	
Итого за Полдник			10	8	48	309,3			2	50	1	307	251	40	
Ужин															
7	Салат из моркови	50	1	5	5	66			2		2	12	25	17	
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9	8	26	206,3					1	155	126	15	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			14	13	65	427,8			2		4	182	192	43	3
Итого за день			59	43	233	1 623,4			39	120	9	908	1 053	317	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
94	Бутерброд с маслом	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	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			10	21	51	417,8			2	47		208	213	39	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			12	21	7	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407	Рагу из птицы	150	12	12	14	212,6			9		3	21	119	33	2
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			17	14	52	416,2			21		5	64	262	82	6
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
515	Молоко кипяченое	250	7	6	12	132,5			3			300	225	35	
Итого за Полдник			11	11	49	341			3		2	315	270	45	1
Ужин															
319	Запеканка из творога	150	24	25	24	425		1	1			297			1
481	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164			1			154	110	17	
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			33	29	106	828,5		1	2		1	462	143	24	2
Итого за день			72	75	283	2 111		1	33	47	8	1 067	906	200	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
91	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123						137	99	10	
262	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	161,6			1			100			
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			12	14	54	387,6			1	3		242	112	13	
2 Завтрак															
112	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
9	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62			3		2	15	19	13	1
153	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
372	Шницель из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
423	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			27	23	53	532,1			45	41	5	206	371	124	7
Полдник															
563	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
470	Кисломолочный напиток/кефир	250	7	6	10	126,3			2	50		301	226	35	
Итого за Полдник			12	11	44	324,3			2	50	1	310	263	41	1
Ужин															
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146			1			164	137	21	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			10	5	53	301,5			1		1	179	178	32	2
Итого за день			61	53	214	1 592,5			59	94	7	953	935	219	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:1

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
233	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	21	149,9			1	28		90	113	28	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			16	16	57	430,9			2	28		406	351	59	1
2 Завтрак															
112	Плоды 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			13			7	13	10	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1
381	Котлеты из говядины	70	12	12	10	200,2						27	130	18	2
237	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			22	21	87	641,8			35		5	116	349	104	9
Полдник															
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			10	10	47	314,5			3		2	255	225	38	1
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	33	7	1
Итого за Ужин			19	25	60	549,1			4		1	145	33	7	3
Итого за день			67	72	261	1 983,3			54	28	8	938	969	217	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
94	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
213	Каша гречневая вязкая	150	5	5	15	126,6				28		81	119	53	2
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			9	18	53	407,6			1	28		102	167	66	3
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															
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50	1	2	3	31,9			1	9		9	27	9	
131	Свекольник со сметаной	200/5	2	5	10	85,7			7			34	58	25	1
345	Биточки рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			19	14	53	414,3			13	39	2	123	339	96	4
Полдник															
553	Шанежка с картофелем	60	6	6	33	214			4	1	1	45	83	18	1
470	Кисломолочный напиток /Йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			12	11	41	315			5	41	1	286	264	46	1
Ужин															
316	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261						53	133	1	25
440	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65,3						45	35	6	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			14	11	80	481,8					1	113	209	18	27
Итого за день			55	54	252	1 726,2			24	108	4	642	997	236	39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:3

Неделя:2

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
96	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	161			1	32		111	114	24	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			11	12	78	467			2	51		233	229	46	
2 Завтрак															
112	Плоды 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	
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
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			24	18	81	580,6			95	41	8	83	236	73	6
Полдник															
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			9	7	48	289			3		1	246	205	33	
Ужин															
9	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62			3		2	15	19	13	1
201	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11			51			1
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			8	13	71	436,5			14		3	77	52	20	3
Итого за день			52	50	288	1 820,1			124	92	12	655	733	181	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ 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															
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
279	Запеканка из творога	150	32	9	25	310			1	65		275	347	38	1
481	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144			1			124	110	27	1
Итого за Завтрак			45	19	87	697,9			2	65		634	638	89	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															
59	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	65,5			3		2	19	21	11	1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10	11	8	170			1			23	110	15	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			23	25	67	649,1			11	24	3	105	400	168	10
Полдник															
574	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
470	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			11	7	42	272			1	40	1	250	217	35	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	33	7	1
Итого за Ужин			9	5	52	289,3			2		1	174	179	35	2
Итого за день			89	56	273	2 015,8			21	129	5	1 181	1 452	337	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

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

Рацион:Детский сад (летне-осенний)

Категория: 3-7лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135,8			1	28		91	110	21	1	
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1	
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1				
Итого за Завтрак			13	10	58	372,3			1	31	1	124	220	33	3	
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 (огурцы)	50			1	7				5		12	21	7		
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	84,1				8		32	45	21	1	
375	Плов из отварной птицы	150	15	17	19	291,4			1	59	4	20	83	27	1	
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45				9		6	4	4		
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
Итого за Обед			19	22	53	497,1				23	59	7	84	216	78	4
Полдник																
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1	
515	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106				3		240	180	28		
Итого за Полдник			10	10	47	314,5				3		2	255	225	38	1
Ужин																
337	Рыба, запеченная в омлете	70	11	5	2	102,9					3	28	142	18	1	
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
108	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1	
Итого за Ужин			21	6	65	403,3					5	49	219	37	4	
Итого за день			63	48	233	1 634,2				37	90	15	528	891	195	14

Составил

Ольга Владимировна С.П.

Дата

01.09.2024

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы
1	1	1 648,5	91,6	100,0	47,0	2,6	2,9	395,7	22,0	24,0	640,5	35,6
1	2	1 674,7	93,0	100,0	107,5	6,0	6,4	369,1	20,5	22,0	479,6	26,6
1	3	1 623,2	90,2	100,0	47,0	2,6	2,9	336,7	18,7	20,7	502,6	27,9
1	4	2 110,9	117,3	100,0	107,5	6,0	5,1	417,8	23,2	19,8	416,2	23,1
1	5	1 592,4	88,5	100,0	47,0	2,6	3,0	387,6	21,5	24,3	532,1	29,6
1	среднее	1 729,9	96,1	100,0	71,2	4,0	4,1	381,3	21,2	22,0	514,2	28,6
2	1	1 983,3	110,2	100,0	47,0	2,6	2,4	430,9	23,9	21,7	641,8	35,7
2	2	1 726,2	95,9	100,0	107,5	6,0	6,2	407,6	22,6	23,6	414,3	23,0
2	3	1 820,1	101,1	100,0	47,0	2,6	2,6	467,0	25,9	25,7	580,6	32,3
2	4	2 015,7	112,0	100,0	107,5	6,0	5,3	697,9	38,8	34,6	649,1	36,1
2	5	1 634,2	90,8	100,0	47,0	2,6	2,9	372,3	20,7	22,8	497,1	27,6
2	среднее	1 835,9	102,0	100,0	71,2	4,0	3,9	475,1	26,4	25,9	556,6	30,9
пери	среднее	1 782,9	99,1	100,0	71,2	4,0	4,0	428,2	23,8	24,0	535,4	29,7

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы
1	1	46,2	85,6	100,0	0,4	0,7	0,9	8,2	15,1	17,6	21,5	39,8
1	2	62,2	115,2	100,0	1,3	2,3	2,0	19,2	35,5	30,8	19,0	35,1
1	3	58,1	107,6	100,0	0,4	0,7	0,7	12,0	22,3	20,7	21,8	40,4
1	4	71,9	133,1	100,0	1,3	2,3	1,7	9,6	17,8	13,4	17,2	31,9
1	5	60,1	111,4	100,0	0,4	0,7	0,7	11,2	20,7	18,6	26,9	49,9
1	среднее	59,7	110,6	100,0	0,7	1,4	1,2	12,0	22,3	20,1	21,3	39,4
2	1	65,2	120,7	100,0	0,4	0,7	0,6	14,2	26,3	21,8	22,2	41,2
2	2	55,4	102,5	100,0	1,3	2,3	2,3	9,2	17,0	16,6	18,9	35,0
2	3	51,1	94,6	100,0	0,4	0,7	0,8	11,2	20,7	21,9	22,1	40,9
2	4	86,8	160,8	100,0	1,3	2,3	1,4	44,2	81,9	51,0	21,8	40,3
2	5	63,5	117,7	100,0	0,4	0,7	0,6	13,0	24,1	20,5	19,8	36,7
2	среднее	64,4	119,2	100,0	0,7	1,4	1,1	18,4	34,0	28,5	21,0	38,8
пери	среднее	62,0	114,9	100,0	0,7	1,4	1,2	15,2	28,1	24,5	21,1	39,1

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы
1	1	46,8	78,0	100,0	0,4	0,7	0,9	10,7	17,8	22,8	23,4	39,0
1	2	60,3	100,5	100,0	0,3	0,4	0,4	19,4	32,3	32,2	20,7	34,4
1	3	44,7	74,5	100,0	0,4	0,7	0,9	10,4	17,4	23,3	12,1	20,2
1	4	76,3	127,2	100,0	0,3	0,4	0,3	19,8	33,0	26,0	15,3	25,4
1	5	54,6	91,1	100,0	0,4	0,7	0,7	13,9	23,1	25,4	23,6	39,3
1	среднее	56,5	94,2	100,0	0,3	0,6	0,6	14,8	24,7	26,2	19,0	31,7
2	1	74,2	123,7	100,0	0,4	0,7	0,5	16,1	26,8	21,7	21,9	36,5
2	2	55,8	92,9	100,0	0,3	0,4	0,4	18,1	30,1	32,4	14,2	23,6
2	3	51,7	86,1	100,0	0,4	0,7	0,8	12,2	20,3	23,6	18,2	30,3
2	4	57,7	96,1	100,0	0,3	0,4	0,4	19,3	32,1	33,4	25,5	42,5
2	5	49,0	81,6	100,0	0,4	0,7	0,8	9,7	16,1	19,7	22,4	37,3
2	среднее	57,7	96,1	100,0	0,3	0,6	0,6	15,1	25,1	26,1	20,4	34,1
пери	среднее	57,1	95,2	100,0	0,3	0,6	0,6	14,9	24,9	26,2	19,7	32,9

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы	%суг. знач.	Значение	% суг. нормы
1	1	259,7	99,5	100,0	9,8	3,8	3,8	66,9	25,6	25,7	85,7	32,8
1	2	221,1	84,7	100,0	25,3	9,7	11,4	29,4	11,3	13,3	54,5	20,9
1	3	230,5	88,3	100,0	9,8	3,8	4,3	48,4	18,5	21,0	60,8	23,3
1	4	282,6	108,3	100,0	25,3	9,7	8,9	50,3	19,3	17,8	52,6	20,2
1	5	213,7	81,9	100,0	9,8	3,8	4,6	54,4	20,8	25,4	52,8	20,2
1	среднее	241,5	92,5	100,0	16,0	6,1	6,6	49,9	19,1	20,7	61,3	23,5
2	1	262,4	100,5	100,0	9,8	3,8	3,7	57,0	21,9	21,7	88,3	33,8
2	2	250,7	96,0	100,0	25,3	9,7	10,1	52,1	20,0	20,8	52,7	20,2
2	3	286,8	109,9	100,0	9,8	3,8	3,4	78,1	29,9	27,2	81,8	31,4
2	4	271,6	104,1	100,0	25,3	9,7	9,3	86,6	33,2	31,9	67,6	25,9
2	5	233,8	89,6	100,0	9,8	3,8	4,2	58,3	22,3	24,9	53,7	20,6
2	среднее	261,1	100,0	100,0	16,0	6,1	6,1	66,4	25,5	25,4	68,8	26,4
пери	среднее	251,3	96,3	100,0	16,0	6,1	6,4	58,2	22,3	23,1	65,1	24,9

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
38,9	276,0	15,3	16,7	289,3	16,1	17,5
28,6	272,0	15,1	16,2	446,5	24,8	26,7
31,0	309,3	17,2	19,1	427,8	23,8	26,4
19,7	341,0	18,9	16,2	828,5	46,0	39,2
33,4	324,3	18,0	20,4	301,5	16,8	18,9
29,7	304,5	16,9	17,6	458,7	25,5	26,5
32,4	314,5	17,5	15,9	549,1	30,5	27,7
24,0	315,0	17,5	18,2	481,8	26,8	27,9
31,9	289,0	16,1	15,9	436,5	24,3	24,0
32,2	272,0	15,1	13,5	289,3	16,1	14,4
30,4	314,5	17,5	19,2	403,3	22,4	24,7
30,3	301,0	16,7	16,4	432,0	24,0	23,5
30,0	302,8	16,8	17,0	445,4	24,7	25,0

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
46,5	7,2	13,3	15,6	9,0	16,6	19,4
30,5	9,3	17,2	15,0	13,5	25,0	21,7
37,6	10,2	18,9	17,6	13,6	25,2	23,5
24,0	11,0	20,4	15,3	32,8	60,7	45,6
44,8	12,0	22,1	19,9	9,7	18,0	16,1
35,7	9,9	18,4	16,6	15,7	29,1	26,3
34,1	9,6	17,7	14,7	18,8	34,8	28,8
34,2	12,1	22,4	21,9	13,9	25,7	25,1
43,2	8,8	16,2	17,1	8,7	16,0	16,9
25,1	10,6	19,6	12,2	9,0	16,6	10,3
31,2	9,6	17,7	15,0	20,8	38,5	32,7
32,5	10,1	18,7	15,7	14,2	26,3	22,1
34,0	10,0	18,6	16,1	15,0	27,7	24,1

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
50,0	6,7	11,1	14,2	5,7	9,4	12,1
34,3	6,4	10,7	10,6	13,6	22,6	22,5
27,1	8,6	14,3	19,3	13,1	21,9	29,4
20,0	11,2	18,6	14,6	29,9	49,8	39,1
43,1	11,1	18,4	20,2	5,8	9,6	10,5
33,6	8,8	14,6	15,5	13,6	22,7	24,0
29,5	9,9	16,5	13,3	25,9	43,1	34,9
25,4	11,2	18,7	20,1	12,1	20,1	21,7
35,2	7,4	12,3	14,2	13,5	22,5	26,2
44,2	7,0	11,7	12,1	5,7	9,4	9,8
45,7	9,9	16,5	20,2	6,6	11,1	13,5
35,4	9,1	15,1	15,7	12,8	21,3	22,1
34,5	8,9	14,9	15,6	13,2	22,0	23,1

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
33,0	46,7	17,9	18,0	50,6	19,4	19,5
24,7	44,4	17,0	20,1	67,5	25,9	30,5
26,4	47,5	18,2	20,6	64,0	24,5	27,7
18,6	49,2	18,9	17,4	105,3	40,3	37,2
24,7	43,9	16,8	20,5	52,9	20,3	24,7
25,4	46,3	17,8	19,2	68,0	26,1	28,2
33,7	46,8	17,9	17,8	60,5	23,2	23,0
21,0	41,2	15,8	16,4	79,5	30,4	31,7
28,5	47,1	18,0	16,4	70,0	26,8	24,4
24,9	41,5	15,9	15,3	50,6	19,4	18,6
23,0	46,8	17,9	20,0	65,2	25,0	27,9
26,4	44,7	17,1	17,1	65,1	25,0	24,9
25,9	45,5	17,4	18,1	66,6	25,5	26,5

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью _____ (____) листа.

Алексей , *Татьяна ИИ*

(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

«__» _____ 20__ г.

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью _____ (____) листа.

Алексей , *Татьяна ИИ*

(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

«__» _____ 20__ г.

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью _____ (____) листа.

Алексей , *Татьяна ИИ*

(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

«__» _____ 20__ г.