



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



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

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 ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДОШКОЛЬНОМ СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ
ОБЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Пермь – 2024

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(зимне-весенний), возраст=[3-7 лет (зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)]

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 (2-й вариант)	50	Сыр (порциями)	15	Бутерброд с маслом (2-й вариант)/2013	30	Бутерброд с сыром (2-й вариант)/2013	35
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	150	Омлет натуральный/2018	150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018	150	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	150
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20
	Напиток горячий	Какао с молоком/2018	200	Чай с молоком/2013	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200
2 Завтрак	Фрукты	Фрукты свежие/2018	100		100	Фрукты свежие/2018		Фрукты свежие/2018	100
	Напиток		200	Сок фруктовый/2018	200		Сок фруктовый/2018	200	
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	50	Салат из свеклы отварной/2013	50	Салат из свежих огурцов/2013	50	Салат из квашеной капусты с луком/2018	50
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Суп крестьянский с крупой/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200
	Соус			Сметана/2013	5	Сметана/2013	5		
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	100	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021	80	Биточки из птицы припущенные/2018	70	Рагу из птицы/2013	160
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2013	150	Пюре картофельное/2018	150	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	Капуста тушенная/2013	150
Полдник	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30
	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	50	Ватрушка с повидлом/2018	60	Пирожки.	50	Печенье.	60
	Напиток	Кисломолочный напиток/кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кисломолочный напиток йогурт/	250	Молоко кипяченое	250
Ужин	Закуска			Яйца вареные/2013	40	Салат из белокачанной капусты с морковью/2013	50		
	Вторые блюда	Суп молочный с крупой	200	Рагу из овощей/2013	160	Макаронные изделия отварные с сыром/2013	150	Запеканка из творога	200
	Соус							Молоко стученное/2013	50
	Напиток горячий	Чай с лимоном/2018	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	Чай каркаде/2018	200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
	Хлеб	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	40	45	30	15
	Второе блюдо	150	150	150	150
2 Завтрак	Соус				30
	Хлеб	20	40	40	40
Обед	Напиток горячий	200	200	200	200
	Фрукты	100		100	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия				
	Напиток				
Ужин	Закуска	50	50	50	70
	Вторые блюда	150	150	150	150
Ужин	Соус				
	Напиток горячий	200	200	200	200
Ужин	Хлеб	50	50	50	50
	Хлеб				

Составил

Светлана С. П.

Дата

21.11.2014.

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
226/18	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143,7			1	30		98	105	23	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			10	12	65	408,7			2	49		219	221	51	1
2 Завтрак															
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	44			7			16	11	9	2
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	4	4	59,5			3		2	20	18	7	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10	11	8	170			1			23	110	15	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			22	19	88	620,5			16		3	93	282	74	9
Полдник															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
470/18	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															
164/13	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	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			48	43	262	1 638,5			28	89	4	751	892	202	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50	1	2	3	31,9			1	9		9	27	9	
268/18	Омлет натуральный	150	13	15	3	196,2				261	1	119	225	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
495/13	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
Итого за Завтрак			19	18	42	403,1			2	270	1	263	371	49	2
2 Завтрак															
501/18	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															
50/13	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5			3		1	16	19	9	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
54/21	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	11	6	5	117,7			2	253		35	167	45	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	20	60	498,5			17	283	3	145	386	123	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
515/13	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															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
195/13	Рагу из овощей	160	3	9	14	144			12		3	54	84	31	1
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	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			63	58	240	1 727,6			39	562	9	764	1 176	260	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135			
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5	6	19	151,2			1	32		118	141	36	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			15	13	53	384,7			2	51		369	244	55	1
2 Завтрак															
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	44			7			16	11	9	2
Обед															
17/13	Салат из свежих огурцов	50		5	1	51			3		2	9	17	7	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Биточки из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	23	45	526,9			12	65	4	99	320	148	7
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470/18	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															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68			14		2	22	16	8	
295/13	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9	8	26	206,3					1	155	126	15	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			14	13	70	447,8			14	3	4	188	175	30	2
Итого за день			59	57	226	1 712,7			37	169	9	979	1 001	282	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
94/13	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135,8			1	28		91	110	21	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			7	18	47	369,8			2	28		108	145	31	2
2 Завтрак															
501/18	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															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	47			9		2	21	16	7	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407/13	Рагу из птицы	160	13	13	15	226,7			10		3	23	127	36	2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	18	62	492,9			106		7	79	244	79	5
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
515/13	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															
313/13	Запеканка из творога	150	24	25	24	425		1	1			297			1
481/13	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164			1			154	110	17	
503/13	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	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			71	76	289	2 139,7		1	118	28	10	982	820	189	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
91/13	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123						137	99	10	
262/13	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	161,6			1			100			
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			12	14	54	387,6			1	3		242	112	13	
2 Завтрак															
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	44			7			16	11	9	2
Обед															
9/13	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62			3		2	15	19	13	1
153/13	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282/11	Шницель рубленый	70	11	8	11	160,1						31			1
423/13	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			26	24	55	546,8			44		4	206	286	106	6
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
470/18	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															
165/13	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146			1			164	137	21	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	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			60	54	216	1 604,2			55	53	6	953	850	201	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	21	149,9			1	28		90	113	28	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			11	12	65	414,9			2	47		211	229	56	2
2 Завтрак															
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	44			7			16	11	9	2
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	4	4	59,5			3		2	20	18	7	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10	11	8	170			1			23	110	15	2
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	24	84	641,7			26		6	122	318	93	8
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
515/13	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															
76/13	Винегрет овощной	50	1	5	3	65			4		2	12	20	9	
268/18	Омлет натуральный	150	13	15	3	196,2				261	1	119	225	19	2
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			19	20	60	500,7			4	261	4	142	278	35	3
Итого за день			59	66	266	1 915,80			42	308	12	746	1 061	231	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
213/18	Каша гречневая вязкая	150	5	5	15	126,6				28		81	119	53	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			15	15	55	413,6			1	28		282	286	77	3
2 Завтрак															
501/18	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															
175/13	Кукуруза отварная	50	4	3	31	166,5						13	98	32	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
345/13	Биточки рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	12	83	534,8			12	30	2	102	387	108	5
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	60	6	6	33	214			4		1	45	83	18	1
470/18	Кисломолочный напиток /Йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			12	11	41	315			5	40	1	286	264	46	1
Ужин															
316/13	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261						53	133	1	25
481/13	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164			1			154	110	17	
495/13	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			19	13	107	623,5			2		1	344	369	40	26
Итого за день			68	51	311	1 994,4			25	98	4	1 032	1 324	281	39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
94/13	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	161			1	32		111	114	24	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			11	21	66	490			2	51		232	230	45	
2 Завтрак															
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	44			7			16	11	9	2
Обед															
1/18	Салат из капусты белокочанной	50	1	3	4	48			10		1	23	16	9	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	16	80	556,2			97	41	5	96	224	68	5
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
515/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			9	7	48	289			3		1	246	205	33	
Ужин															
9/13	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62			3		2	15	19	13	1
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			7	13	51	352,5			14		6	81	139	53	4
Итого за день			50	57	255	1 731,7			123	92	12	671	809	208	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
279/18	Запеканка из творога	150	32	9	25	310			1	64		275	347	38	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
495/13	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
Итого за Завтрак			43	17	78	634,9			2	64		637	621	77	1
2 Завтрак															
501/18	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															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	65,5			3		2	18	20	10	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
282/11	Шницель рубленый	70	11	8	11	160,1						31			1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	22	67	621,8			10	24	2	109	273	147	8
Полдник															
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
470/18	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															
164/13	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			10	5	71	371,3			1		1	167	170	30	1
Итого за день			88	51	283	2 007,5			19	128	4	1 181	1 299	299	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:3-7 лет (зимне-весеннее)

Рацион:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

Категория:Д.сад 3-7 лет(зимне-весеннее)

№ 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															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135,8			1	28		91	110	21	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			13	10	58	372,3			1	31	1	124	220	33	3
2 Завтрак															
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	44			7			16	11	9	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	50	1		2	12			12			7	13	10	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	160	16	18	21	310,9			1	63	4	22	88	28	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	23	53	504,2			30	63	6	78	197	77	3
Полдник															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
515/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			7	7	49	281			3			248	198	33	1
Ужин															
337/13	Рыба, запеченная в омлете	70	11	5	2	102,9					3	28	142	18	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
Итого за Ужин			21	6	66	405,3			1		5	52	220	38	4
Итого за день			61	46	236	1 606,8			42	94	12	518	846	190	13

Составил

Ольга Коммуна С.П.

Дата

01.12.2024

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

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	1 638,5	95,8	95,0	44,0	2,6	2,6	408,7	23,9	23,7	620,5	36,3
1	2	1 727,6	101,0	95,0	107,5	6,3	5,9	403,1	23,6	22,2	498,5	29,2
1	3	1 712,5	100,1	95,0	44,0	2,6	2,4	384,6	22,5	21,3	526,8	30,8
1	4	2 139,7	125,1	95,0	107,5	6,3	4,8	369,8	21,6	16,4	492,9	28,8
1	5	1 604,1	93,8	95,0	44,0	2,6	2,6	387,6	22,7	23,0	546,8	32,0
1	среднее	1 764,5	103,2	95,0	69,4	4,1	3,7	390,7	22,9	21,0	537,1	31,4
2	1	1 915,7	112,0	95,0	44,0	2,6	2,2	414,9	24,3	20,6	641,7	37,5
2	2	1 994,4	116,6	95,0	107,5	6,3	5,1	413,6	24,2	19,7	534,8	31,3
2	3	1 731,6	101,3	95,0	44,0	2,6	2,4	489,9	28,7	26,9	556,2	32,5
2	4	2 007,4	117,4	95,0	107,5	6,3	5,1	634,8	37,1	30,0	621,8	36,4
2	5	1 606,7	94,0	95,0	44,0	2,6	2,6	372,3	21,8	22,0	504,2	29,5
2	среднее	1 851,2	108,3	95,0	69,4	4,1	3,6	465,1	27,2	23,9	571,7	33,4
пери	среднее	1 807,8	105,7	95,0	69,4	4,1	3,6	427,9	25,0	22,5	554,4	32,4

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	48,5	94,6	95,0	0,4	0,8	0,8	9,9	19,4	19,5	22,0	42,8
1	2	62,2	121,3	95,0	1,3	2,4	1,9	18,9	36,8	28,8	19,3	37,6
1	3	59,3	115,7	95,0	0,4	0,8	0,6	14,5	28,3	23,3	20,5	40,0
1	4	70,4	137,3	95,0	1,3	2,4	1,7	7,1	13,9	9,6	18,3	35,6
1	5	59,6	116,1	95,0	0,4	0,8	0,6	11,2	21,8	17,8	26,3	51,4
1	среднее	60,0	117,0	95,0	0,7	1,4	1,2	12,3	24,0	19,5	21,3	41,5
2	1	59,1	115,1	95,0	0,4	0,8	0,6	10,5	20,5	16,9	19,8	38,6
2	2	67,1	130,9	95,0	1,3	2,4	1,8	14,7	28,7	20,8	21,6	42,1
2	3	49,5	96,5	95,0	0,4	0,8	0,8	11,2	21,8	21,5	21,7	42,3
2	4	85,7	167,2	95,0	1,3	2,4	1,4	42,1	82,1	46,7	21,7	42,3
2	5	61,8	120,4	95,0	0,4	0,8	0,6	13,0	25,3	20,0	20,3	39,6
2	среднее	64,6	126,0	95,0	0,7	1,4	1,1	18,3	35,7	26,9	21,0	41,0
пери	среднее	62,3	121,5	95,0	0,7	1,4	1,1	15,3	29,9	23,4	21,1	41,2

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	44,8	78,6	95,0	0,4	0,7	0,8	12,3	21,5	26,0	19,8	34,8
1	2	58,2	102,0	95,0	0,3	0,4	0,4	18,0	31,5	29,3	20,0	35,1
1	3	57,6	101,0	95,0	0,4	0,7	0,7	12,8	22,5	21,2	22,7	39,9
1	4	77,8	136,5	95,0	0,3	0,4	0,3	17,4	30,5	21,3	19,2	33,6
1	5	55,9	98,1	95,0	0,4	0,7	0,7	13,9	24,3	23,6	24,8	43,6
1	среднее	58,9	103,3	95,0	0,3	0,6	0,5	14,9	26,1	24,0	21,3	37,4
2	1	67,6	118,7	95,0	0,4	0,7	0,6	12,4	21,8	17,4	24,6	43,1
2	2	53,9	94,5	95,0	0,3	0,4	0,4	15,1	26,4	26,6	13,0	22,8
2	3	57,9	101,6	95,0	0,4	0,7	0,7	20,5	35,9	33,6	16,0	28,1
2	4	52,8	92,7	95,0	0,3	0,4	0,4	17,3	30,3	31,1	22,8	39,9
2	5	46,8	82,1	95,0	0,4	0,7	0,8	9,7	16,9	19,6	23,4	41,1
2	среднее	55,8	97,9	95,0	0,3	0,6	0,6	15,0	26,3	25,5	20,0	35,0
пери	среднее	57,3	100,6	95,0	0,3	0,6	0,6	14,9	26,2	24,7	20,6	36,2

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (30%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	260,1	104,9	95,0	9,8	4,0	3,6	64,8	26,1	23,7	88,3	35,6
1	2	238,8	96,3	95,0	25,3	10,2	10,0	41,3	16,7	16,4	60,3	24,3
1	3	223,8	90,2	95,0	9,8	4,0	4,2	52,5	21,2	22,3	45,0	18,2
1	4	288,0	116,1	95,0	25,3	10,2	8,3	46,2	18,6	15,2	62,1	25,0
1	5	215,2	86,8	95,0	9,8	4,0	4,3	54,4	21,9	24,0	54,2	21,9
1	среднее	245,2	98,9	95,0	16,0	6,4	6,2	51,8	20,9	20,1	62,0	25,0
2	1	267,2	107,8	95,0	9,8	4,0	3,5	65,4	26,4	23,3	84,9	34,2
2	2	309,8	124,9	95,0	25,3	10,2	7,7	54,5	22,0	16,7	82,9	33,4
2	3	253,5	102,2	95,0	9,8	4,0	3,7	65,2	26,3	24,5	81,1	32,7
2	4	281,7	113,6	95,0	25,3	10,2	8,5	77,5	31,3	26,1	67,3	27,1
2	5	234,0	94,4	95,0	9,8	4,0	4,0	58,3	23,5	23,7	52,3	21,1
2	среднее	269,2	108,6	95,0	16,0	6,4	5,6	64,2	25,9	22,7	73,7	29,7
пери	среднее	257,2	103,7	95,0	16,0	6,4	5,9	58,0	23,4	21,4	67,8	27,4

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
36,0	276,0	16,1	16,0	289,3	16,9	16,8
27,4	272,0	15,9	15,0	446,5	26,1	24,6
29,2	309,3	18,1	17,2	447,7	26,2	24,8
21,9	341,0	19,9	15,1	828,5	48,5	36,8
32,4	324,3	19,0	19,2	301,5	17,6	17,9
28,9	304,5	17,8	16,4	462,7	27,1	24,9
31,8	314,5	18,4	15,6	500,7	29,3	24,8
25,5	315,0	18,4	15,0	623,5	36,5	29,7
30,5	289,0	16,9	15,9	352,5	20,6	19,3
29,4	272,0	15,9	12,9	371,3	21,7	17,6
29,8	281,0	16,4	16,6	405,3	23,7	24,0
29,3	294,3	17,2	15,1	450,7	26,4	23,1
29,1	299,4	17,5	15,7	456,7	26,7	24,0

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
43,0	7,2	14,0	14,1	9,0	17,5	17,6
29,4	9,3	18,1	14,2	13,5	26,3	20,6
32,9	10,2	19,9	16,3	13,7	26,7	21,9
24,6	11,0	21,4	14,8	32,8	63,9	44,2
42,0	12,0	23,3	19,1	9,7	18,9	15,5
33,7	9,9	19,4	15,7	15,7	30,7	24,9
31,9	9,6	18,6	15,4	18,8	36,6	30,2
30,5	12,1	23,6	17,1	17,5	34,1	24,8
41,7	8,8	17,1	16,8	7,5	14,5	14,3
24,0	10,6	20,7	11,7	10,1	19,6	11,2
31,2	7,2	14,0	11,1	20,9	40,7	32,1
30,9	9,6	18,8	14,2	14,9	29,1	22,0
32,2	9,8	19,1	14,9	15,3	29,9	23,4

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
42,0	6,7	11,7	14,1	5,7	9,9	12,0
32,6	6,4	11,2	10,5	13,6	23,8	22,1
37,5	8,6	15,1	14,2	13,0	22,9	21,5
23,4	11,2	19,6	13,6	29,8	52,4	36,4
42,2	11,1	19,4	18,8	5,8	10,1	9,8
34,4	8,8	15,4	14,2	13,6	23,8	21,9
34,5	9,9	17,4	13,9	20,3	35,7	28,6
22,9	11,2	19,6	19,7	14,4	25,2	25,3
26,3	7,4	12,9	12,1	13,6	23,9	22,4
40,9	7,0	12,3	12,6	5,6	9,8	10,0
47,6	6,7	11,7	13,5	6,6	11,6	13,5
34,0	8,4	14,8	14,3	12,1	21,2	20,6
34,2	8,6	15,1	14,2	12,8	22,5	21,3

%сут. знач.	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
32,2	46,7	18,8	17,0	50,6	20,4	18,5
24,0	44,4	17,9	17,7	67,5	27,2	26,9
19,1	47,5	19,2	20,2	68,9	27,8	29,3
20,5	49,2	19,8	16,2	105,3	42,4	34,7
23,9	43,9	17,7	19,4	52,9	21,3	23,3
24,0	46,3	18,7	18,0	69,0	27,8	26,7
30,2	46,8	18,9	16,6	60,2	24,3	21,4
25,4	41,2	16,6	12,6	106,0	42,7	32,5
30,4	47,1	19,0	17,7	50,3	20,3	18,8
22,7	41,5	16,7	14,0	70,1	28,3	23,6
21,2	48,3	19,5	19,6	65,4	26,4	26,5
26,0	45,0	18,1	15,9	70,4	28,4	24,8
25,1	45,6	18,4	16,9	69,7	28,1	25,7