



Примерное меню для организации питания детей детских яслей,  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения  
25.07.17 - 07.08.17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 25</b>								
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	.150	3.6	3.8	12.6	99	0.9	94
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Снежок	.150	4.5	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.95</b>	<b>16.06</b>	<b>44.81</b>	<b>385</b>	<b>2.58</b>	
обед:								
	Свекла отварная	.040	1.31	7.74	10.24	114	3.96	126
	Суп картофельный с сайрой	.150	3.3	3.7	9.8	81	3.5	87
	Котлета мясная	.060	9.54	8.64	9.6	157	3.3	133
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.8</b>	<b>26.4</b>	<b>94.45</b>	<b>680</b>	<b>25.64</b>	
полдник:								
	Сок детский	.200/1шт	0.8	0	14.1	60	3.6	19
	Печенье	.030	2.19	3.06	21.6	124	0	334
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.99</b>	<b>3.06</b>	<b>35.7</b>	<b>184</b>	<b>3.6</b>	
ужин:								
	Вареники лепивые	.140/10	20.7	15.2	21.46	305	0.27	230
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Нектарин	.150	0.81	0.09	8.1	37	0	26
<b>Итого группа ужин</b>			<b>23.45</b>	<b>15.53</b>	<b>50.19</b>	<b>436</b>	<b>0.3</b>	
<b>Итого за день 25</b>			<b>63.19</b>	<b>61.05</b>	<b>225.15</b>	<b>1685</b>	<b>32.12</b>	
<b>День 26</b>								
завтрак:								
	Омлет натуральный	.080	8.95	12.8	1.07	148	0.13	215
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Йогурт	.150	2.7	2.1	9.4	68	0.87	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>16.35</b>	<b>22.98</b>	<b>35.73</b>	<b>409</b>	<b>2.17</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.050	0.19	0.02	0.6	4	2	14
	Суп из овощей	.150/5	1.2	3.5	7.6	69	10.8	24
	Птица отварная	.045	10.3	6.9	0	93	0	300
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Компот из яблок	.180	0.14	0.14	21.5	88	1.55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>19.94</b>	<b>11.22</b>	<b>77.5</b>	<b>483</b>	<b>14.35</b>	
полдник:								
	Сушка глазированная	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	24
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.56</b>	<b>0.85</b>	<b>39.14</b>	<b>174</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Шницель рыбный натуральный	.060	12.4	5.68	8.2	116	2.62	258
	Рис припущенный	.120	4.4	3.6	21.2	135	0	316
	Соус основной красный	.030	0.48	0.86	1.52	16	4.4	239
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
<b>Итого группа ужин</b>			<b>19.07</b>	<b>10.15</b>	<b>51.27</b>	<b>356</b>	<b>7.05</b>	
<b>Итого за день 26</b>			<b>57.92</b>	<b>45.2</b>	<b>203.64</b>	<b>1422</b>	<b>23.6</b>	

День 27								
завтрак:								
	Каша молочная манная	.150/5	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>10.91</b>	<b>15.94</b>	<b>57.46</b>	<b>405</b>	<b>2.02</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.025	0.72	3.34	4.62	72	6.62	41
	Суп крестьянский со сметаной	.150/7	1.24	5.21	10.67	98	8.92	29
	Бефстроганов из отварного мяса	.040/040	10.3	11.3	2.2	125	0	94
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.150	0.1	0	7.8	61	0	17
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>21.76</b>	<b>27.51</b>	<b>76.25</b>	<b>674</b>	<b>15.54</b>	
полдник:								
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Отвар шиповника	.150	0.61	0.25	0.18	2	90	17
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.11</b>	<b>0.75</b>	<b>21.18</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	
ужин:								
	Сырники из творога	.110	18.7	13.67	11.4	234	0.25	231
	Молоко сгущенное	.030	1.44	1.7	11.2	64	0	16
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Яйцо перепелиное	.011 шт	1.4	1.57	0.07	20	0	9
<b>Итого группа ужин</b>			<b>23.48</b>	<b>17.18</b>	<b>43.3</b>	<b>412</b>	<b>0.28</b>	
<b>Итого за день 27</b>			<b>58.26</b>	<b>61.38</b>	<b>198.19</b>	<b>1588</b>	<b>117.84</b>	
День 28								
завтрак:								
	Каша пшенично-кукурузная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	174
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/3	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>9.99</b>	<b>15.65</b>	<b>55.91</b>	<b>402</b>	<b>1.6</b>	
обед:								
	Помидоры свежие	.050	0.15	0	1.45	7	0	8
	Рассольник ленинградский	.150/15/6	1.24	3.1	8.9	68	7.09	77
	Суфле из печени (с морковью)	.060/4	8.74	14.97	5.23	197	6.23	14
	Гарнир сложный (картофель, морковь)	.120	2.1	5.98	14.09	110	8.52	129
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>16.43</b>	<b>24.53</b>	<b>78.13</b>	<b>600</b>	<b>22.2</b>	
полдник:								
	Булочка школьная	.070	4.61	4.41	35.3	199	0	19
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>4.65</b>	<b>4.42</b>	<b>44.2</b>	<b>235</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Голубцы ленивые	.135	10.6	6.81	15.04	164	15.2	298
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.100	0.63	0.14	15.65	56	42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>13.17</b>	<b>7.19</b>	<b>51.32</b>	<b>314</b>	<b>57.23</b>	
<b>Итого за день 28</b>			<b>44.24</b>	<b>51.79</b>	<b>229.56</b>	<b>1551</b>	<b>81.06</b>	

День 31								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Бифивит	.150	4.2	4.79	6.14	84	0	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.59</b>	<b>17.12</b>	<b>48.95</b>	<b>403</b>	<b>1.25</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.030	0.48	0.03	0.98	6	11.25	108
	Борщ со сметаной	.150/5	1.02	3.06	6.18	58	9.54	49
	Плов из отварной говядины	.040/110	18.5	14.3	29.4	284	0.3	85
	Компот из кураги	.180	0.26	0.02	23.4	98	0.36	376
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>23.76</b>	<b>17.41</b>	<b>82.86</b>	<b>551</b>	<b>21.45</b>	
полдник:								
	Пряник	.030	2.52	0.84	30.24	138	0	19
	Чай с молоком	.180	2.6	1.7	14.3	14	1.2	394
<b>Итого группа полдник</b>			<b>5.12</b>	<b>2.54</b>	<b>44.54</b>	<b>152</b>	<b>1.2</b>	
ужин:								
	Запеканка картофельная с сердцем	.130	10	9.8	16.5	198	0	430
	Соус сметанный	.030	0.72	2.06	1.5	37	1	234
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>12.91</b>	<b>12.27</b>	<b>48.15</b>	<b>368</b>	<b>11.03</b>	
<b>Итого за день 31</b>			<b>55.38</b>	<b>49.34</b>	<b>224.5</b>	<b>1474</b>	<b>34.93</b>	
День 1								
завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	.150	4.89	7.2	31.5	212	0	55
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Снежок	.150	4.5	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>14.09</b>	<b>19.03</b>	<b>63.06</b>	<b>481</b>	<b>1.6</b>	
обед:								
	Огурец свежий	.040	0.28	0	1.12	6	0	14
	Суп картофельный с горохом	.150/15	3.3	2.2	9.8	81	3.5	81
	Котлета рубленая	.060	9.32	8.07	9.64	139	0.09	282
	Соус томатный	.030	0.78	2.88	2.82	42	0	3
	Макароны отварные	.120	4.61	0.66	24.9	124	0	205
	Кисель из протертой ягоды	.180	0.18	0	31.73	128	1.37	217
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>22.27</b>	<b>14.27</b>	<b>103.47</b>	<b>636</b>	<b>4.96</b>	
полдник:								
	Творожная масса	.100/1 штг	20.55	12	18.9	266	0	102
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	201
<b>Итого группа полдник</b>			<b>21.15</b>	<b>12</b>	<b>18.9</b>	<b>269</b>	<b>0.1</b>	
ужин:								
	Биточки рыбные с овощами запечен	.060	0	0	0	0	0	17
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Бананы	.075	1.05	0.07	13.44	62	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>5.44</b>	<b>6.15</b>	<b>50.42</b>	<b>266</b>	<b>14.55</b>	
<b>Итого за день 1</b>			<b>62.95</b>	<b>51.45</b>	<b>235.85</b>	<b>1652</b>	<b>21.21</b>	

День 2								
завтрак:								
	Каша молочная овсяная	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с джемом	.045	1.87	5.67	21.3	131	0.39	23
	Сок детский	.200/1шт	0.8	0	14.1	60	3.6	19
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>7.36</b>	<b>12.19</b>	<b>65.26</b>	<b>389</b>	<b>5.19</b>	
обед:								
	Икра кабачковая	.045	0.54	2.53	3.48	54	6.62	41
	Суп картофельный с клецками	.150/15	1.3	4.1	7.3	52	3.45	85
	Котлеты рубленые из птицы	.060	9.2	8.29	9.33	149	0.44	305
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	.100/8	5.6	7.2	27.5	202	0	93
	Компот из сухофруктов	.180	0.4	0.02	25	102	0.36	379
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>20.54</b>	<b>22.14</b>	<b>95.51</b>	<b>664</b>	<b>10.87</b>	
полдник:								
	Йогурт	.180	3.27	2.5	11.3	81	0	401
	Кукурузные хлопья	.030	0.25	0.04	2.25	109	0	17
<b>Итого группа полдник</b>			<b>3.52</b>	<b>2.54</b>	<b>13.55</b>	<b>190</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Тефтели мясные	.060	8.57	9.74	5.83	145	0	25
	Рагу овощное	.150	2.69	6.1	14.9	129	12.4	344
	Соус томатный	.030	0.78	2.88	2.82	42	0	3
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Груша	.090	0.4	0.3	9.5	42	0	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>14.23</b>	<b>19.03</b>	<b>53.4</b>	<b>447</b>	<b>12.43</b>	
<b>Итого за день 2</b>			<b>45.65</b>	<b>55.9</b>	<b>227.72</b>	<b>1690</b>	<b>28.49</b>	
День 3								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронами	.150	3.6	4.8	12.6	99	0.7	4
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Ряженка	.150	4.35	3.75	6.3	76	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>15.5</b>	<b>16.77</b>	<b>46.21</b>	<b>387</b>	<b>2.35</b>	
обед:								
	Горошек зеленый	.025	2.7	2.9	6.11	68	0.65	108
	Свекольник	.150/6	1.2	1.8	10.6	66	5.27	58
	Жаркое по-домашнему	.040/110	19.1	4.3	15.3	171	5.4	276
	Напиток из шиповника	.180	0.61	0.25	18.67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>27.41</b>	<b>9.71</b>	<b>74.14</b>	<b>500</b>	<b>101.32</b>	
полдник:								
	Вафли	.040	1.87	1.6	37.1	173	0.43	105
	Чай без сахара	.180	0.6	0	0	3	0.1	201
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.47</b>	<b>1.6</b>	<b>37.1</b>	<b>176</b>	<b>0.53</b>	
ужин:								
	Пудинг из творога с рисом	.100	9.8	6.6	12.6	149	0.12	236
	Соус из ягод	.040	0.02	0	0.9	21	0.3	361
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Апельсины	.070	0.63	0.14	15.65	56	.42	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>12.39</b>	<b>6.98</b>	<b>49.78</b>	<b>320</b>	<b>42.45</b>	
<b>Итого за день 3</b>			<b>57.77</b>	<b>35.06</b>	<b>207.23</b>	<b>1383</b>	<b>146.65</b>	

День 4								
завтрак:								
	Кулеш пшеничный с маслом	.150	4.35	6.2	23.85	180	0	19
	Какао с молоком	.180	3.15	2.7	12.96	89	1.2	937
	Бутерброд с маслом	.025/5	1.85	5.67	10.9	102	0	1
	Биопродукт кисломолочный	.125/1шт	3.75	3.75	13.75	100	0.43	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>13.1</b>	<b>18.32</b>	<b>61.46</b>	<b>471</b>	<b>1.63</b>	
обед:								
	Помидоры свежие	.050	0.15	0	1.45	7	0	8
	Щи из свежей капусты	.150/15.6	1.04	4.9	5.1	51	11.08	67
	Рыба запеченная в сметанном соусе	.060	7.55	4.84	5.84	96	0.11	252
	Пюре картофельное	.120	2.45	5.84	16.35	110	14.52	321
	Компот из изюма	.180	0.4	0.18	25	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	.050	3.8	0.46	23.46	116	0	88
<b>Итого группа обед</b>			<b>15.39</b>	<b>16.22</b>	<b>77.2</b>	<b>482</b>	<b>26.07</b>	
полдник:								
	Крендели на сахаре	.060	5.21	4.58	46.21	258	0	20
	Чай с молоком	.150	1.95	1.4	13.3	82	0	394
<b>Итого группа полдник</b>			<b>7.16</b>	<b>5.98</b>	<b>59.51</b>	<b>340</b>	<b>0</b>	
ужин:								
	Омлет с зеленым горошком	.080/30	6.06	6.3	4.03	97	0	5
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб пшеничный	.025	1.9	0.23	11.73	58	0	88
	Бананы свежие	.100	1.5	0.5	21	95	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>9.5</b>	<b>7.04</b>	<b>45.66</b>	<b>286</b>	<b>10.03</b>	
<b>Итого за день 4</b>			<b>45.15</b>	<b>47.56</b>	<b>243.83</b>	<b>1579</b>	<b>37.73</b>	
День 7								
завтрак:								
	Каша молочная рисовая	.150	1.54	3.82	16.9	109	0	185
	Кофейный напиток	.180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом, сыром	.025/5/10	4.7	5.81	12.95	121	0.05	23
	Бифивит	.100	2.3	2.79	4.24	56	0	401
<b>Итого группа завтрак</b>			<b>11.39</b>	<b>14.83</b>	<b>48.45</b>	<b>377</b>	<b>1.22</b>	
обед:								
	Солянка мясная сборная	.150	8.52	7.86	2.7	113	11.8	76
	Медвежата мясные	.050	7.86	10.8	7.75	168	0	98
	Каша гороховая	.090	8.82	6.9	20.97	129	0	13
	Напиток из ягоды, протертой с сахаром	.150	0.1	0	7.8	61	0	17
	Хлеб ржано-пшеничный	.050	3.5	0	22.9	105	0	99
<b>Итого группа обед</b>			<b>28.8</b>	<b>25.56</b>	<b>62.12</b>	<b>576</b>	<b>11.8</b>	
полдник:								
	Баранка яичная	.040	2.92	3.28	23.52	136	0	18
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
<b>Итого группа полдник</b>			<b>2.96</b>	<b>3.29</b>	<b>32.42</b>	<b>172</b>	<b>0.03</b>	
ужин:								
	Макароны, запеченные с сыром	.130/5	5.6	6.8	19.1	168	0.02	207
	Чай с сахаром	.180	0.04	0.01	8.9	36	0.03	392
	Хлеб ржано-пшеничный	.025	1.75	0	11.45	53	0	99
	Яблоки свежие	.100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
<b>Итого группа ужин</b>			<b>7.79</b>	<b>7.21</b>	<b>49.25</b>	<b>301</b>	<b>10.05</b>	
<b>Итого за день 7</b>			<b>50.94</b>	<b>50.89</b>	<b>192.24</b>	<b>1426</b>	<b>23.1</b>	

Итого за весь период			541.45	509.62	2187.91	15450	546.73	
Среднее значение за период			54.15	50.96	218.79	1545	54.67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.02	29.69	56.64			

Технолог *Голубченко* Голубченко А.И.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.