



УТВЕРЖДАЮ

Врио заведующего МКДОУ

«Детский сад № 3 « Колокольчик»

Е.А.Ерошенко Е.А.Ерошенко

Приказ № 40 от 15 апреля 2025 года

Примерное двухнедельное меню

для организации питания воспитанников МКДОУ «Детский сад № 3 «Колокольчик»

в возрасте от 3 до 7 лет

с дневным пребыванием детей 10,5 часов

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы
- 2.Сборник: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях города Москвы, 2007
- 3.Сборник рецептур: «Диетическое питание» 2011г

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса,г			Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
215/11	Омлет натуральный			80	7	13,5	1,3	156	0,05	0,3	0,1	57	1,4
	яйцо	60 (1,5 шт)	60 (1,5шт)										
	молоко	23	23										
	масло сливочное	4	4										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
392/11	Чай с сахаром			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
3/11	Бутерброд с сыром			50	5,8	12,4	13,4	191	0,06	0	0	6,9	0,6
	Сыр Российский или Волжский	16	15										
	Или Сыр Голландский или сыр Ярославский	16,5	15										
	Или Сыр Костромской	15,5	15										
	масло сливочное	5	5										
	пшеничный хлеб	30	30										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:				390	12,54	26,28	37,46	449	0,17	0,3	1,52	82	2,4

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	<i>бульон мясной № 511</i>		200										
	мясо бескостное	40	40										
	вода питьевая	200	200										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
291/11	<i>Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным</i>			200	15	13,4	33,35	288	0,13	0,15	29,1	29,67	2,25
	говядина	71	52										
	картофель	209	186										
	масло сливочное	2,6	2,6										
	лук	13	11,5										
	масло сливочное	1,8	1,8										
	сухари панировочные	3,5	3,5										
	масло сливочное	4,4	4,4										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				690	33,83	26,55	105,12	763,49	0,3	0,22	49,34	171,58	6,13

ПОЛДНИК

229/11	<i>Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком</i>			100	16,7	8,2	16,3	206	0,07	0,3	0,27	132,7	0,8
	творог	84	82										
	мука пшеничная	11,5	11,5										
	сахар	9	6										
	яйцо	6 (0,15шт)	6 (0,15шт)										
	соль	0,3	0,3										
	молоко сгущенное			15	1,1	1,2	8,3	49	0	0,07	0,15	46	0,03
392/11	<i>Чай с сахаром</i>			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай высший сорт или чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
ИТОГО:				295	17,84	9,42	31,6	283	0,07	0,37	0,44	179,5	1,03

ВСЕГО: 1375	64,21	62,25	174,18	1537,5	0,55	0,9	51,9	436,8	11,36
--------------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАБТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса,г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша молочная манная жидкая			200	7,88	10,18	37,1	272	0,05	0,09	6,69	80,6	0,52
	крупa манная	31	31										
	молоко	175	175										
	соль	0,2	0,2										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	90	90										
	Хлеб пшеничный			20	1,2	0,4	8,3	43	0	0	0	0	0
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				425	13,41	17,69	67,3	484	0,11	6,83	9,83	199,61	1,03

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	соль	1	1										
247/11	<i>Рыба ,тушенная в томате с овощами</i>			80	8,74	4,08	2,06	80	0,05	0,06	2,3	27,06	0,46
	треска или хек	51/55	49										
	морковь	28	22										
	томат-паста	2	2										
	лук	11	9										
	масло растительное	4	4										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			150	3,51	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
	картофель	150	112,5										
	молоко	45	45										
	масло сливочное	3	3										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				720	48,83	27,06	112,3	712.385	0,46	0,3	26,01	183,3	6,27

ПОЛДНИК

143/11	<i>Пирожок с морковью</i>			75	9,45	4,28	27,23	185	0,09	0,08	0,08	16,05	1,07
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	37	37										
	сахар	2,5	2,5										
	масло сливочное	1,3	1,3										
	соль	0,6	0,6										
	дрожжи прессованные	1,1	1,1										
508/11	<i>Фарш морковь</i>												
	морковь	35	28										
	сахар	0,3	0,3										
	масло сливочное	1,3	1,3										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54										
	сахар	22	22										
	крахмал	9	9										
ИТОГО:					9,95	4,78	54,41	296	0,09	0,1	1,08	30,18	1,41

ВСЕГО:	1 500	72,69	50,07	244,11	1806,39	0,67	7,24	38,92	420,1	10,11
---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
189/11	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			200	7,7	12,5	42,8	315	0,08	0	2	211,9	2
	рис	31	31										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	92										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				435	14,69	20,29	79,54	556	0,22	0,18	5,92	339,0	9,3

2 - ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
137/11	<i>Рагу из овощей</i>			155	1,8	10,36	106,7	143	0,06	0,06	7,44	27,44	0,75
	картофель	64	48										
	морковь	30	24										
	лук	24	20										
	капуста белокочанная	21	17										
	масло растительное	6	6										
	тыква или кабачок	26	18										
301/11	<i>Птица тушеная</i>			40	9,4	8,6	2,3	124	0,17	0,06	0,01	24,8	0,7
	курица	118	104										
	Или Цыпленок-бройлер	124	92										
354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
				ИТОГО: 715	31,7	22,71	174,81	571	0,42	0,19	14,96	124,3	5,2

ПОЛДНИК

447/11	<i>Блинчики</i>			80	3,09	1,67	23,9	123	0,06	0,03	0	13,09	0,67
	мука пшеничная	28	28										
	яйцо	5,5(0,1 4 шт)	5,5(0,14 шт)										
	сахар	2	2										
	соль	0,5	0,5										
	масло растительное	1,3	1,3										
	Или масло сливочное	5	5										
	Или повидло, или сахар	10	10										
	Или сгущенное молоко	20	20										
	<i>Кисло-молочный продукт</i>			180	4,86	4,5	19,44	142	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
				ИТОГО: 260	7,95	6,17	43,34	265	0,11	0,26	1,62	230,9	0,85

ВСЕГО: 1510	54,84	49,17	307,79	1434	0,76	0,64	24,5	701,2	16,78
--------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша овсяная молочная жидкая			200	67,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,3	1,16
	геркулес	30,8	30,8										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
	повидлю иди джем	13	13										
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
ИТОГО:				430	74,28	17,46	67,76	481	0,23	0,36	1,68	287,5	2,46

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
132/11	<i>Капуста тушенная</i>			120	2,4	4,4	11,4	95	0,04	0,05	19,6	66,7	0,9
	капуста белокочанная	165	132										
	масло растительное	5	5										
	морковь	8	6,4										
	лук	10	8,8										
	мука пшеничная	2,4	2,4										
	сахар	3	3										
	томат-паста	4	4										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				720	28,32	21,44	102,06	712,89	0,34	0,36	30,59	264,23	6,5

ПОЛДНИК

133/11	<i>Картофель, тушеный в соусе</i>			120	2,5	7,1	18,6	148	0,11	0,07	8,7	20,6	0,1
	картофель	147	110,4										
	масло растительное	6,4	6,4										
	лук	8	6,4										
	морковь	8	6,4										
	<i>Соус № 354</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54										
	сахар	22	22										
	крахмал	9	9										
ИТОГО:				330	3,42	9,1	47,54	281	0,11	0,09	9,71	42,92	0,5

ВСЕГО:	1580	106,5	48	227,46	1516,9	0,69	0,82	43,98	601,65	10,86
---------------	-------------	--------------	-----------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
№94	Суп молочный с крупой			200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
	молоко	140	140										
	вода	60	60										
	Рис(или геркулес)	12	12										
	Или гречневая крупа, пшено	16	16										
	сахар	1,6	1,6										
	масло сливочное	2	2										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	90	90										
3/11	Бутерброд с сыром			50	5,8	12,4	13,4	191	0,06	0	0	6,9	0,6
	Сыр Российский или Волжский	16	15										
	Или Сыр Голландский или сыр Ярославский	16,5	15										
	Или Сыр Костромской	15,5	15										
	масло сливочное	5	5										
	пшеничный хлеб	30	30										
ИТОГО:				430	13,42	19,87	43	407	0,15	0,36	2,09	284,71	1,16

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

268/11	Суфле из рыбы			80	13,8	6,44	3,3	127	0,06	0,12	0,67	43,86	0,64
	судак	76	69										
	или хек тихоокеанский	76	69										
	или треска	77	73										
	яйцо	10 (0,25шт)	10 (0,25шт)										
	масло растительное	3	3										
319/11	Картофель в молоке			150	3,7	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
	картофель	150	112,5										
	молоко	45	45										
	масло сливочное	3	3										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				725	27,69	19,42	107,2	698,49	0,32	0,33	24,88	207,6	6,35

ПОЛДНИК

212/11	Лепшевик с творогом			120	10,3	9,03	24,15	226	0,07	0,11	0,1	70,4	1
	лапша или вермишель	29	29										
	творог	41	40										
	яйцо	4,2 (0,1шт)	4,2 (0,1шт)										
	сахар	4	4										
	масло растительное (для смазки противня)	1,5	1,5										
	сметана	2,3	2,3										
	сухари панировочные	1,5	1,5										
	масло сливочное	4	4										
400/11	Молоко	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,46	277,5	0,2
ИТОГО:				300	15,79	13,93	33,24	323	0,14	0,4	2,56	347,9	1,2

ВСЕГО:	1555	43,48	53,22	183,44	1470,5	0,62	1,1	31,53	847,2	10,11
--------	------	-------	-------	--------	--------	------	-----	-------	-------	-------

	рис	4,7	21,6										
	масло сливочное на смазку	2,8	2,8										
	масло сливочное	4,7	4,7										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			120	2,8	3	15,8	101	0,11	0,11	12,92	47,8	0,74
	картофель	120	90										
	молоко	36	36										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	мука пшеничная	1,2	1,2										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
372/11	<i>Компот из свежих яблок</i>			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
	яблоки	41	36										
	или груши	40	36										
	сахар	18	18										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
				ИТОГО: 690	35,87	27,49	100,4	786,49	0,3	18,71	59,15	104,1	4,56

ПОЛДНИК

213/11	<i>Яйцо вареное (шт)</i>	1	40	40	2,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
	<i>Кондитерские изделия</i>	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
	<i>Хлеб пшеничный</i>			20	1,52	0,18	9,34	43	0,04	0	0	4,6	0,38
400/11	<i>Молоко</i>	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
				ИТОГО: 260	13,09	11,34	31,91	293	0,14	0,47	2,47	249,5	1,58

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша молочная жидкая «Дружба»			200	6,3	10,1	26	223	0,08	0,2	0,9	184	0,6
	рис	15,5	15,5										
	пшено	15,5	15,5										
	молоко	175	175										
	масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				435	13,89	18,35	64,7	479	0,22	0,38	4,34	334,3	2,09

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

255/11	Котлета рыбная запеченная с соусом белым основным			80	10,7	3,76	7,98	108	0,06	0,08	0,34	43,14	0,6
	треска филе или судак филе	65	60										
	пшеничный хлеб	14	14										
	молоко или вода питьевая	20	20										
	масло сливочное	4	4										
347/11	Соус белый основной			30	0,2	1	1,1	15	0	0	0,08	3,5	0,05
	Бульон мясной №511 или Вода												
	масло сливочное	1,5	1,5										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
	лук	0,7	0,6										
	петрушка (корень)	0,4	0,3										
	соль	0,3	0,3										
132/11	Капуста тушеная			120	3,17	4,45	11,4	95	0,04	0,05	19,6	66,7	0,9
	капуста белокочанная	165	132										
	масло растительное	5	5										
	томат-паста	4	4										
	морковь	8	6,4										
	лук	10	8,8										
	мука пшеничная	2	2										
	сахар	3	3										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов(витам)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				720	32,68	19,44	88,88	670,99	0,35	0,28	32,98	191,58	5,22

ПОЛДНИК

237/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком			120	21	14,4	20,5	296	0,05	0,31	0,3	176,7	0,8
	творог	112,6	110,4										
	крупа манная	7	7										
	сахар	9,6	9,6										
	яйцо	5(0,12шт	5(0,12шт										
	масло сливочное	5	5										
	сухари панировочные	5	5										
	сметана	5	5										
	молоко сгущенное	12	12										
400/11	Молоко	180	180	180	5,49	4,9	9,1	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
ИТОГО:				300	26,49	19,3	29,6	393	0,12	0,6	2,77	404,2	1

ВСЕГО: 1595	66,31	52,71	193,62	1485	0,7	1,27	42,09	937,09	9,71
-------------	-------	-------	--------	------	-----	------	-------	--------	------

День: среда
 Неделя: вторая
ЗАВТРАК Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
189/11	Каша пшеничная молочная жидкая			200	5,3	6,5	40,8	248	0,16	0,06	1,6	27,1	2,8
	крупa пшеничная	31	31										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
392/11	Чай с сахаром			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай высший сорт или чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	0	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО: 435					9,15	11,51	70,94	425	0,25	0,08	1,62	47,81	3,99

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

80/11	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне			200	14,26	13,69	24,7	297,4	0,09	0,05	8,25	26,9	1
	картофель	100	75										
	крупa перловая или крупa овсяная	10	10										
	или крупa пшеничная	5	5										
	или рис или пшено	5	10										
	морковь	13	10										
	лук	12	10										
	масло растительное	2,5	2,5										
	Бульон мясной №511 или Вода питьевая		200										
	мясо бескостное или птица обработанная	40	40										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
306/11	Голубцы ленивые			200	15,6	10	22,1	240	0,09	0,18	22,03	66,3	1,8

	капуста белокочанная	134	105,6										
	говядина	72	53,6										
	рис	9	25,6										
	лук	18	14,4										
	масло сливочное	4	4										
	яйцо	5 (0,12 шт)	5 (0,12 шт)										
354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				720	35,36	25,93	99,56	784,86	0,23	0,2	23,8	123,73	4,94

ПОЛДНИК

155/11	<i>Запеканка овощная</i>			150	4,3	10,7	20,58	196	0,12	0,1	10,23	41,07	1,25
	картофель	86	62,5										
	капуста белокочанная	34	25										
	морковь	33	25										
	горошек зеленый консервированный	19	12,5										
	лук	16	13										
	масло сливочное	9	9										
	яйцо	7,5 (0,17шт)	7,5 (0,17шт)										
	крупа манная	7	7										
	сухари панировочные	7	7										
	сметана	3	3										
	масло сливочное	4	4										
394/11	<i>Чай с молоком</i>			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
	<i>Кондитерские изделия</i>	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
ИТОГО:				350	11,48	15,7	47,38	438	0,21	0,26	11,65	180,07	1,97

ВСЕГО:	1605	56,49	53,14	227,98	1670	0,78	0,63	50,83	395,08	12,34
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185/11	Каша пшенная молочная жидкая			200	5,3	6,5	40,8	248	0,16	0,06	1,6	27,1	2,8
	крупa пшeнная	31	31										
	мoлoкo	175	175										
	сaxap	5	5										
	мaслo сливoчнoe	5	5										
	сoль	0,2	0,2										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кoфeйнoй нaпитoк	3	3										
	сaxap	10	10										
	мoлoкo	90	90										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	0	5,81	0,39
	хлeб пшeничнoй	19	19										
	мaслo сливoчнoe	6	6										
	Хлеб пшеничный			20	1,2	0,4	8,3	43	0	0	0	0	0
ИТОГО:				425	10,8	14	70,98	460	0,22	0,2	2,77	146,1	3,32

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:				100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

	Суп-лапша			200	13,96	14	15,9	262,4	0,05	0,03	0,5	19,7	0,58
	лапша домашняя № 118		20										
	лук	12	10										
	масло растительное	5	5										
	бульон мясной № 511		225										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
ТТК (304/11)	Плов из птицы			180	18	16	30	202	0,2	0,1	0,45	34	1,6

	или Цыпленок-бройлер	100	74										
	или Окорочка куриные	63	37										
	масло сливочное	7	7										
	морковь	14	11										
	лук	9	7,7										
	рис	39	39										
	томат-паста	6	6										
24/96	Овоцы порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				670	37,04	30,74	96,9	689.89	0,37	0,15	2,71	102,9	5,26

ПОЛДНИК

143/11	Пирожок с яблоком			75	3,8	3	28	155	0	0	1	13,2	1
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	31	31										
	сахар	2	2										
	масло сливочное	1	1										
	яйцо	2 (0,04шт)	2 (0,04шт)										
	соль	0,4	0,4										
	дрожжи прессованные	0,8	0,8										
	яблоко	39	28										
	сахар	7	7										
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	2	2										
	масло растительное	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
ИТОГО:				255	7,58	6,26	43,56	262	0,05	0,16	2,44	150,8	1,5

ВСЕГО:	1450	55,92	51	221,27	1454	0,65	0,52	9,92	406,8	11,48
---------------	-------------	--------------	-----------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------

	сахар	2,5	2,5										
277/11	<i>Гуляш из отварного мяса</i>			70	9	7	2,3	109	0,02	0,06	0,48	16,28	0,7
	говядина	70	50										
	морковь	8	6										
	лук	7	6										
	масло сливочное	2,2	2,2										
	мука пшеничная	1,8	1,8										
	томат-паста	2,6	2,6										
205/11	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>			150	5,49	4,21	26,37	165	0,06	0,03	0	4,84	1,11
	макаронные изделия	52,5	52,5										
	масло сливочное	3,7	3,7										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,42	0,085	1,76	9,485	0	0	1,4	3,2	0,2
372/11	<i>Компот из свежих яблок (витаминизирован)</i>			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
	яблоки или Груши	41/40	36/36										
	сахар	18	18										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				715	34,31	29,46	102,3	587	0,25	0,16	13,69	103,5	5,78

ПОЛДНИК

140/11	<i>Ватрушка с творогом</i>			75	9,87	5,87	31,25	216	0,08	0,13	0,04	54,43	0,96
	Тесто дрожжевое (для простых пирожков)	№453											
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> Мука пшеничная	40	40										
	сахар	2,6	2,6										
	масло сливочное	1,8	1,8										
	яйцо	2,1 (0,05шт)	2,1 (0,05шт)										
	соль	0,6	0,6										
	дрожжи прессованные	1,2	1,2										
	мука пшеничная	1,9	1,9										
	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) №504												
	творог	29	29										
	яйцо	1,(0,03шт	1,3(0,03шт										
	сахар	1,9	1,9										
	мука пшеничная	1,3	1,3										
	<i>или</i> повидло												
	яйцо	1(0,02шт	1 (0,02шт)										
	масло растительное	0,2	0,2										
394/11	<i>Чай с молоком</i>			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
ИТОГО:				255	13,05	8,67	44,85	308	0,13	0,29	1,46	188,8	1,3

ВСЕГО:	1540	60,84	55,73	220,9	1402	0,66	19,59	65,94	690,6	10,18
---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Средний итог в целом за период реализации 75 % от среднесуточной нормы	1520	58,36	49,28	214,6	1459	0,74	4,01	38,12	576,4	12,5

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы

2.Сботник: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях города Москвы,2007

3.Сборник рецептур: «Диетическое питание» 2011г