

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 6 «Колобок»
города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детского сада № 6
 Швецова Т.В.
«10» января 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(возрастная категория 3-7 лет)**



Швецова
Татьяна
Владимировна

Подписан: Швецова Татьяна Владимировна
DN: ИИН=220801875669, СНИЛС=04933619173,
E=kano-nov@mail.ru, C=RU, S=Алтайский край, L=Новоалтайск,
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 6 "КОЛОБОК" ГОРОДА
НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ", G=Татьяна
Владимировна, SN=Швецова, CN=Швецова Татьяна
Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-04-29 10:17:28
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**Примерное десятидневное меню (от 3 до 7 лет), режим пребывания 12 часов.
I неделя**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак:</u> <i>Горячее блюдо</i> <i>Бутерброд</i> <i>Горячий напиток</i>	<u>Завтрак:</u> Гречневая каша с овощами Яйцо отварное Бутерброд с маслом Чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> Каша молочная «Геркулес» Бутерброд с маслом и сыром Какао с молоком	<u>Завтрак:</u> Каша молочная рисовая Бутерброд с маслом Чай с молоком	<u>Завтрак:</u> Каша молочная пшеничная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	<u>Завтрак:</u> Каша молочная «Дружба» Бутерброд с маслом Какао с молоком
<u>2-ой завтрак:</u> <i>Фрукт, сок, кисломолочный продукт</i>	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Кисломолочный продукт	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Сок фруктовый для детского питания	<u>2-ой завтрак:</u> Кондитерское изделие Сок фруктовый для детского питания	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Сок фруктовый для детского питания	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Кисломолочный продукт
<u>Обед:</u> <i>Закуска*</i>	<u>Обед:</u> Нарезка из огурцов	<u>Обед:</u> Салат /нарезка из моркови	<u>Обед:</u> Луковый салат с соленым огурчиком Суп на курином бульоне гороховый Котлета рыбная Соус томатный Картофельное пюре Напиток из плодов шиповника витаминный Хлеб ржаной «Славянский»	<u>Обед:</u> Салат/нарезка из свеклы Щи на курином бульоне со свежей капустой со сметаной Шницель мясной Соус томатный Макароны отварные Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб ржаной «Славянский»	<u>Обед:</u> Салат из капусты Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной Гуляш из мяса Картофельное пюре Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб ржаной «Славянский»
<i>Первое блюдо</i> <i>Второе блюдо</i> <i>Третье блюдо</i> <i>Хлеб</i>	Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной Мясо, тушеное с овощами в соусе Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб ржаной «Славянский»	Суп на курином бульоне картофельный с клецками Тефтели мясные Капуста тушеная Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб ржаной «Славянский»	Суп на курином бульоне гороховый Котлета рыбная Соус томатный Картофельное пюре Напиток из плодов шиповника витаминный Хлеб ржаной «Славянский»	Щи на курином бульоне со свежей капустой со сметаной Шницель мясной Соус томатный Макароны отварные Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб ржаной «Славянский»	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной Гуляш из мяса Картофельное пюре Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб ржаной «Славянский»
<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> <i>Рыбное, овощное, мясное, творожное блюдо</i> <i>Булочное или кондитерское изделие</i> <i>Кисломолочный продукт, чай, сок, напиток</i>	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Сырники из творога с повидлом Кофейный напиток с молоком	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Картофельное пюре с кабачковой икрой Хлеб пшеничный Кондитерское изделие Кисломолочный продукт	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Пудинг творожный со сгущенным молоком Хлеб пшеничный Фрукт свежий Кисломолочный продукт	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Сборные овощи Хлеб пшеничный Булочка домашняя Кисломолочный продукт	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Омлет натуральный с маслом Хлеб пшеничный Батон с повидлом Кисель плодово-ягодный

**при новом урожае овощей закуску готовят из свежих овощей без тепловой обработки, при старом урожае - с тепловой обработкой овощей.*

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Гречневая каша с овощами	160	4,5	6,4	21,9	263,0	188
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,3	63,0	209
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0	120
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43,0	263
Итого за завтрак:		425					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за второй завтрак:		280					
обед	Нарезка из огурцов	50	1,08	3,04	1,04	44,6	5
	Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	220	19,01	16,55	15,02	296,0	274
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		700					
полдник с включением блюд ужина	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,00	44
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Сырники из творога с повидлом	70/10	9,2	7	15,95	144,0	231
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за день:		500	70,17	67,11	216,09	1848,18	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

1 - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологическую карту

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,0	93
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,78	397
Итого за завтрак:		440					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	0,4	9,1	38,0	9/4
Итого за второй завтрак:		200					
обед	Салат из моркови ²	60	0,7	3,05	8,38	63,0	66
	Суп на курином бульоне картофельный с клецками	200	5,16	7,05	18,95	196,8	37
	Тефтели мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	174
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	200
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		710					
полдник с включением блюд ужина	Картофельное пюре с кабачковой икрой	170/30	3,05 0,72	5,24 2,83	18,06 4,63	142,0 46,8	206
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Кондитерское изделие ³	45	2,0	6,35	24,3	160,0	9/5
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
	Итого за день:	465	56,2	71,4	242,95	1829,22	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

2,3 - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологические карты.

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,0	5,9	35,1	211,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0	120
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	13,5	56,0	261
Итого за завтрак:		425					
второй завтрак	Кондитерское изделие ³	45	2,0	6,35	24,3	160,0	9/5
	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	0,4	9,1	38,0	9/4
Итого за второй завтрак:		145					
обед	Луковый салат с соленым огурчиком	50	1,57	5,08	3,9	67,0	38
	Суп на курином бульоне гороховый	200	6,5	5,2	22,09	150,0	37
	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114,0	134
	Соус томатный	20	0,69	1,95	3,09	31,0	30
	Картофельное пюре	120	3,05	5,24	18,06	142,0	206
	Напиток из плодов шиповника, витаминный	180	0,24	0,10	18,33	100,0	256
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		700					
полдник с включением блюд ужина	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/15	16,78	22,19	35,78	422,00	128
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за день:		475	63,87	71,45	283,17	1975,95	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за завтрак:		440					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	0,4	9,1	38,0	9/4
Итого за второй завтрак:		200					
обед	Салат из свеклы	60	0,93	4,88	5,53	70,0	75
	Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Шницель мясной	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Соус томатный	20	0,69	1,95	3,09	31,0	30
	Макароны отварные	130	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		710					
полдник с включением блюд ужина	Сборные овощи	200	4,70	11,20	25,0	220	81
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,50	274
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за день:		480	66,61	78,6	265,11	1972,80	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	201
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0	120
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,78	397
Итого за завтрак:		425					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за второй завтрак:		280					
обед	Салат из капусты	60	0,70	2,54	4,50	43,7	20
	Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145,00	33
	Гуляш из мяса	80	6,0	7,6	2,47	164,8	152
	Картофельное пюре	140	3,05	5,24	18,06	142,0	206
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		710					
полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный с маслом	160	4,70	11,20	25,0	156,25	110
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Батон с повидлом	30/20	2,28	3,57	26,25	146	4
	Кисель плодово-ягодный	200	0,45	0	18,0	88,41	60
Итого за день:		450	50.94	64.95	264,25	1821,80	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

**Примерное десятидневное меню (от 3 до 7 лет), режим пребывания 12 часов.
II неделя**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак:</u> <i>Горячее блюдо</i>	<u>Завтрак:</u> Макароны отварные с овощами, Яйцо отварное	<u>Завтрак:</u> Каша молочная манная	<u>Завтрак:</u> Каша молочная пшеничная	<u>Завтрак:</u> Каша молочная ячневая	<u>Завтрак:</u> Каша молочная кукурузная
<i>Бутерброд</i>	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
<i>Горячий напиток</i>	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
<u>2-ой завтрак:</u> <i>Фрукт, сок, кисломолочный продукт</i>	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Кисломолочный продукт	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Сок фруктовый для детского питания	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Сок фруктовый для детского питания	<u>2-ой завтрак:</u> Кондитерское изделие Сок фруктовый для детского питания	<u>2-ой завтрак:</u> Фрукт свежий Кисломолочный продукт
<u>Обед:</u> <i>Закуска*</i>	<u>Обед:</u> Нарезка из огурцов	<u>Обед:</u> Салат/нарезка из свеклы	<u>Обед:</u> Луковый салат с зеленым горошком	<u>Обед:</u> Салат из капусты	<u>Обед:</u> Салат/нарезка из моркови
<i>Первое блюдо</i>	Суп на говяжьем бульоне «Шахтерский» со сметаной	Суп на курином бульоне фаселевый со сметаной	Борщ на курином бульоне со сметаной	Суп на говяжьем бульоне «Полевой»	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями
<i>Второе блюдо</i>	Жаркое по-Домашнему	Тефтели мясные Сложный гарнир	Биточки рыбные Соус томатный Рисовый гарнир	Бефстроганов из отварной говядины Картофельное пюре	Котлета мясная Соус томатный Гороховое пюре
<i>Третье блюдо</i>	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Напиток из плодов шиповника витаминный	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»
<i>Хлеб</i>	Хлеб ржаной «Славянский»	Хлеб ржаной «Славянский»	Хлеб ржаной «Славянский»	Хлеб ржаной «Славянский»	Хлеб ржаной «Славянский»
<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> <i>Рыбное, овощное, мясное, творожное блюдо Булочное или кондитерское изделие Кисломолочный продукт, чай, сок, напиток</i>	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Суп молочный с крупой	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Уха из консервированной сайры	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Рагу из овощей	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Запеканка из творога со сгущенным молоком	<u>Полдник, с включением блюда ужина:</u> Картофель, запеченный под омлетом
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Сырники из творога с повидлом	Сдоба обыкновенная	Кондитерское изделие	Фрукт свежий	Батон с повидлом
	Какао с молоком	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Кисель плодово-ягодный

**при новом урожае овощей закуску готовят из свежих овощей без тепловой обработки, при старом урожае - с тепловой обработкой овощей.*

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Макароны отварные с овощами	160	5,34	6,96	31,45	203,0	195
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,3	63,0	209
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0	120
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43,0	263
Итого за завтрак:		425					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за второй завтрак:		280					
обед	Нарезка из огурцов	50	1,08	3,04	1,04	44,6	5
	Суп на говяжьем бульоне «Шахтерский» со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144,0	101
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	11,82	11,94	21,31	268,0	153
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		700					
полдник с включением блюд ужина	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00	43
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Сырники из творога с повидлом	70/10	9,2	7	15,95	144,0	231
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,78	397
Итого за день:		500	65,9	60,54	241,31	1800,30	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

1 - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологическую карту

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	88
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за завтрак:		440					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	0,4	9,1	38,0	9/4
Итого за второй завтрак:		200					
обед	Салат из свеклы	60	0,93	4,88	5,53	70,0	75
	Суп на курином бульоне фасолевым со сметаной	200	4,3	3,9	17,51	105,6	36
	Тефтели мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	174
	Сложный гарнир	150	3,06	5,45	14,1	125,75	206/1,200/1
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		710					
полдник с включением блюд ужина	Уха из консервированной сайры	200	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Сдоба обыкновенная	60	5,88	4,24	34,36	214,20	280
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за день:		480	59,48	63,75	258,1	1807,95	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192,0	91
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0	120
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,78	397
Итого за завтрак:		425					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	0,4	9,1	38,0	9/4
Итого за второй завтрак:		200					
обед	Луковый салат с зеленым горошком	50	1,57	5,08	3,9	67,0	35
	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114,0	134
	Соус томатный	20	0,69	1,95	3,09	31,0	30
	Рисовый гарнир	120	3,18	3,4	36,7	183,52	316
	Напиток из плодов шиповника, витаминный	180	0,24	0,10	18,33	100,0	256
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		700					
полдник с включением блюд ужина	Рагу из овощей	200	4,70	11,20	25,0	220,0	77
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Кондитерское изделие ³	45	2,0	6,35	24,3	160,0	9/5
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за день:		465	53,03	65,05	278,89	1877,20	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204,0	99
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,47	11,38	13,66	185,7	125
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	13,5	56,0	261
Итого за завтрак:		440					
второй завтрак	Кондитерское изделие ³	45	2,0	6,35	24,3	160,0	9/5
	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	0,4	9,1	38,0	9/4
Итого за второй завтрак:		145					
обед	Салат из капусты	60	0,70	2,54	4,50	43,7	20
	Суп на говяжьем бульоне «Полевой»	200	3,32	4,83	10,74	95,2	105
	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,38	12,62	3,34	180,65	126
	Картофельное пюре	140	3,05	5,24	18,06	142,0	206
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		700					
полдник с включением блюд ужина	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/15	19,6	16,7	43,1	475,30	117
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за день:		475	68,65	75,36	249,80	2017,30	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная кукурузная	200	6,64	7,59	28,13	204,0	186
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0	120
	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за завтрак:		425					
второй завтрак	Фрукт свежий ¹	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	251
Итого за второй завтрак:		280					
обед	Салат из моркови ³	60	0,7	3,05	8,38	63,0	66
	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	17,51	105,6	38
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Соус томатный	20	0,69	1,95	3,09	31,0	30
	Гороховое пюре	130	4,63	3,5	18,80	170,00	147
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,31	0,01	24,37	96,76	240
	Хлеб ржаной «Славянский»	50	3,3	0,5	20,1	95	1
Итого за обед:		710					
полдник с включением блюд ужина	Картофель, запеченный под омлетом	170	7,42	13,77	7,77	185,0	46
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2
	Батон с повидлом	30/20	2,28	3,57	26,25	146	4
	Кисель плодово-ягодный	200	0,45	0	18,0	88,41	60
Итого за день:		460	59,0	63,86	283,87	1873,40	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			54	60	261	1800	
Среднее значение за период			61,50	68,80	256,02	1883,20	

1. - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологическую карту в разделе «9 Продукты промышленного производства».
2. - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологические карты в разделе «5. Холодные блюда».
3. - Значение химического состава данного блюда среднее арифметическое, смотреть технологические карты в разделе «9. Продукты промышленного производства».