

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 18

 О.П. Скребцова.

«28» 09 2021



Примерное десятидневное меню
МБДОУ д/с № 18
для детей от 3 до 7 лет
(10,5 - часов пребывания)
с четырехразовым питанием.

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5-часовым пребыванием(первая неделя)

	Завтрак	Обед	Полдник
понедельник	1.Яйцо отварное 2.Салат из моркови. 3.Хлеб с маслом. 4.Кофейный напиток 5.Хлеб. II - завтрак: фрукты	1Салат из зеленого горошка. 2.Щи со сметаной (борщ) 3.Гуляш в томатном соусе. 4.Вермишель отварная с маслом. 5.Компот из св./ф (напиток фр.) 6.Хлеб пшеничный. 7.Хлеб ржаной.	1.Вареники ленивые с мол. соусом (сметанным соусом) 2. Кисломолочный напиток.
вторник	1. Каша пшённая мол. 2.Хлеб с сыром 3.Кофейный напиток с молоком. II Завтрак - сок	1Салат из св. капусты (квашенной) 2.Свекольник со сметаной 3.Шницель 4.Картофельное пюре 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб пшеничный. 7.Хлеб ржаной.	1.Тудинг творожный запечённый с повидлом (со сметанным или молочным соусом) 2. Кисломолочный напиток.
среда	1.Каша геркулесовая мол. 2.Печенье (кондитерские из-я) 3.Какао на молоке И завтрак - фрукты	1.Овощи свежие (соленые) 2.Суп с клёцками 3.Суфле из цыплят (рагу из цыплят с картофелем) 4.Картофель туш. 5.Кисель 6.Хлеб пшеничный. 7.Хлеб ржаной.	1.Рыба по-польски 2.Тушёная свекла 3. Чай 5. Хлеб
четверг	1.Каша молочная рисовая. 2.Хлеб с маслом. 3.Кофейный напиток с мол. II Завтрак - сок	1.Овощи свежие(солен.) 2.Борщ 3.Котлета мясная 4.Овощное рагу (овощи тушёные) 5.Компот из сухофруктов. 6.Хлеб пшеничный. 7.Хлеб ржаной.	1.Оладьи с повидлом (блины) 2. Чай
пятница	1Каша пшённая мол. жидкая 2.Хлеб с сыром 3.Какао на мол. II Завтрак - фрукты	1.Салат из капусты свеж. (квашенной) 2.Суп гороховый с гречками . 3 Жаркое по-домашнему (Азу) 5.Кисель из свеж. /ф. (из сока) 6.Хлеб ржаной.	1.Котлета рыбная (тефтели рыбные) 2. Салат из отварной свеклы. 3.Чай 4.Кондитерские изделия 5.Хлеб

Неделя: первая
 День: понедельник.
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Сезон: весеннее – зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества.			Энергет. Ценность(к кал)	Витамины мг			Минер, в-ва		
			Б	ж	У		к	В1	В2	с	Ca	Fe
	Завтрак											
№2сборник рецептуры 2001г.	Яйцо отварное	40	4,82	5,56	7,34	14,2	0,04	0,06	21,0	22,0	1,08	
Организ.детского пит. в ДОУ.Метод. мат-лы стр.65	Салат из моркови.	60	0,73	3,9	7,7	66,3	0,04	0,17	9,3	26,2	1,1	
Алгоритм разработ.перс.меню стр.122,Сборн.рец. блюд и кул.изд. ст.72	Хлеб с маслом	20/5	1,71	4,38	9,64	82,8	0,03	0,021	-	2,7	0,31	
Организация детск. пит-я в ДУ ст.50	Коф напн. без молока	180	0	0,85	11,98	53,0	0,04	0	0	0,24	0,04	
№2 сборник рецептуры 2001г	Хлеб	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,034	0,016	-	3,6	0,24	
	ИТОГО:		8,92	14,95	46,28	261,7	0,544	0,267	30,3	53,74	2,8	
	2 завтрак											
Таблица химич. Состав и калорийн. пищевых прод.	Фрукты(сок)	150	0,6	-	15,8	64,4	0,01	0,03	18,2	22,2	30,8	
	Обед											
Орган.рацион. питан. детей в ДОУ стр. 119	Салат из зеленого горошка	32	1,05	2	4,55	33,2	0,01	0,03	1,2	15	0,5	
Орган. пит. в ДОУ Метод. мат-ы стр. 45,68	Щи со сметаной (Борщ)	250/10	3,2	5,2	21,5	141,1	0,09	0,05	29,7	30,8	0,9	
Сбор. технологич. нормат. для ДУ.Пермь ст.275	Гуляш в томатном соусе.	70	10,8	12,1	3,4	165,8	0,03	0,08	2,28	9,87	1,67	
Организ детс.пит. в ДУ Метод. матер.ст.43	Вермишель отварная	150	4,1	3,2	27,9	160,0	0,071	0,035	0	7,2	0,48	
Орган. пит. детей в ДОУ(А.Д.Л., стр.133)	Компот из св/ф (напиток фр)	180	0,2	0	21,5	83,9	0,01	0,012	4,7	5,8	0,84	
№2 Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,45	16,83	79,45	0,06	0,03	~	8,8	0,6	
№2 Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9	0,03	0,02	0	7,4	0,7	
	ИТОГО:		23,48	23,14	110,71	727,05	0,44	0,56	37,9	83,82	5,6	
	Полдник											
Орган. пит. детей в ДОУ стр.125	Вареники ленивые с молочным соусом (сметанным)	100/25	26,9	8,1	27,6	292,7	0,14	0,6	1,9	167,3	0,8	
	Кисломолочный напиток	180	5,6	5,7	19,4	63,7	0,05	0,3	1,3	216	0,18	
	ИТОГО:		32,5	13,8	47	356,4	0,19	0,9	3,2	383,3	0,98	
	ВСЕГО:		65,39	52,44	219,3	1407,25	13,21	~	94,4	769,9	27,4	

Неделя: первая
 День: вторник.
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Сезон: весенне- зимний

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минер, в-ва	
			Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
	2 день										
	Завтрак										
Орган детс.пит. в ДУ УО стр. 85	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,8	8,7	21,1	136,3	0,4	0,2	1,3	110,4	4,1
Сборник рецептуры 2001г. Сборник рецептуры по диетпитанию 2002г.	Хлеб с сыром	20/12	1,66/2,92	0,26/2,98	9,62/0	45,4/36,1	0,032/0	0,016/0	0/0,16	5,2/124,8	0,32/0
Организ. детск.питан. В ДООУ. Метод. мат-ы ст 72	Кофейный напиток с молоком	180	3,98	4,5	21,6	138,0	0,025	0,13	1,3	106,7	0,13
	ИТОГО:		16,26	17,44	63,32	465,5	0,5	0,35	2,5	342,4	4,3
	Второй завтрак										
Сборник пит. детей раннего и дош. возр. Ст. 143	Сок (фрукты)	150	0,8	-	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
	Обед										
Сбор.технологич нормат. для ДООУ Пермь.ч.1 ст 88	Салат из капусты (св. или квашеной)	60	0,8	5,0	1,8	55,3	0,06	0,07	35,4	66,1	1,4
Орган.рацион. питания детей в ДООУстр26-27 Мет мат-лы	Свекольник со сметаной	200 /10	2,0	7,0	12,2	123,0	0,1	0,07	21,4	48,9	1,6
Матералы из опыта раб. сист. дош. обр. Краснод. кр-я ст 136	Шницель	70	11,1	16,0	4,9	172,7	0,2	0,2	84,0	63,2	3,15
Организ детс.пит. стр 46	Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6	0,22	0,15	36,2	67,8	1,7
Орг детс.пит. в ДООУ стр. 73 мет.	Компот из сухофрук.	180	0,2	0	21,5	84,0	0,48	0,012	1,56	0,29	0,024
Номер рецептуры: №2 Сборник:2001г.	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,52	19,24	90,8	0,06	0,02	0	10	0,6
Номер рецептуры: №2 Сборник:2001г.	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9	0,03	0,2	0	7,4	0,7
	ИТОГО:		21,9	33,57	93,8	729,6	1,41	0,8	133,9	247,2	7,9
	Полдник										
Орган.детск пит в ДООУ Метод. мат. стр 60	Пудинг творожный запеченный, с повидлом (джемом)	120 /10	15,7	11,6	17,0	257,8	0,14	0,74	2,5	136,0	2,5
Сборн. рецеп. блюд и кулин.изд-й для ДООУ Пермь 2004г. Ст.386	Соус молочный или сметанный	50	1,3	2,7	8,2	61,7	0,01	0,002	0,2	1,2	0,1
	Кисломолочный напиток	180	5,6	4,7	19,4	63,7	0,05	0,3	1,3	216	0,18
	ИТОГО:		22,6	19,0	44,6	383,2	0,2	1,04	4,0	353,2	2,8
	Всего:		61,6	70,01	219,3	1648,3	2,1	2,2	143,4	954,8	15,3

Неделя: первая

День: среда.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весенне-зимний

	3 день											
	Завтрак											
Орган.детск пит в ДОУ.Стрбб	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,2	0,27	17,3	211,4	6,4	
	Кондитерское изделие	20	0,4	2,0	15,0	59,8	0,01	0,02	0	1,8	0,1	
Орган.детск. пит ДОУ стр 70 Метод мат.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,048	0,2	1,56	189,4	0,42	
	ИТОГО:		11,2	16,5	59,4	419,5	0,3	0,5	18,9	402,6	6,9	
	2 завтрак											
Таблица химич. состава и калорийн. пищ. прод.	Фрукты (сок)	150	0,6	0	15,8	64,4	0,01	0,03	18,2	22,2	30,8	
	Обед											
Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов	Овощи СВ (солен)	60	0,56	-	2,1	10,5	0,021	0,028	7,0	16,1	0,63	
Сборник рецептур блюд и кулин. из-й ст.156,413	Суп с клецками	250	2,5	7,9	22,6	106,1	0,03	0,02	1,5	4,6	4,1	
Орган.детск.пит.в ДОУ стр 162	Суфле из цыплят (рагу из цыплят с картоф)	75/200	18,2	19,0	4,4	279,4	0,09	12,5	0,35	46,6	3,2	
Сборн.реци.бл. и кулин.из-й 2004г. Ст187	Картофель тушеный	150	3,6	8,7	24,5	185,6	0,26	0,1	42,8	44,1	2,28	
Сб.реци.бл.од и кулин. из-й Пермь2004г., стр 397	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	7,2	0,09	
Номер рецептуры: №2 Сборник:2001г.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,06	0,02	0	10	0,6	
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	18,32	85,6	0,03	0,02	0	8,4	0,8	
	ИТОГО:		31,24	36,4	117,3	862,6	0,46	12,9	51,7	123	10,5	
	Полдник											
Алгоритм.разработки Стр 103	Рыба польски	80	12,7	9,5	0,13	140,9	0,9	0,2	сл	32,3	1,6	
Алгоритм.разработки перспек. менюСтр 80	Тушеная свекла	150	2,7	5,2	17,6	119,6	0,06	0,09	23,0	80,2	3,5	
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,048	
Номер рецептуры: №2 Сборник:2001г.	Хлеб	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01	0	5	0,3	
	ИТОГО:		15,6	14,96	42,3	362,8	1,0	0,3	23,0	117,8	5,4	
	ВСЕГО:		58,6	67,8	234,8	1709,3	1,77	13,7	111,8	662,9	53,4	

Неделя: первая

День: четверг.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весеннее - зимний

4 день											
Завтрак											
Питан. Детей раннего и дошк. Возр (К.В.Г.),стр 160	Каша молоч. рисовая.	200	7,5	10,4	39,9	289,9	0,09	0,2	1,5	187,0	1,0
Алгоритм разработ.перс.меню стр. 122,Сборн.рец. блюд и кул.изд. ст.72	Хлеб с маслом	20/5	1,71	4,38	9,64	82,8	0,03	0,021	0	2,7	0,31
Организ. детск.питан. В ДОУ. Метод. мат-ы ст 72	Кофейный напиток с молоком	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,025	0,13	1,3	106,7	0,13
	ИТОГО:		13,11	19,28	71,14	510,7	0,12	0,15	2,8	296,4	1,44
2 завтрак											
Сборник пит. детей раннего и дош. возр. Ст. 143	Сок (фрукты)	150	0,8		17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
Обед											
	Овощи св (солен)	60	0,42		2,94	13,3	0,42	0,028	17,5	9,8	0,
Орган. питания в ДОУ Метод мат стр 45, 68	Борщ	250/10	3,2	5,2	21,5	141,0	0,06	0,1	44,6	62,9	2,4
Организация питания в ДУ (А.Д.Л.) ст. 152	Котлета мясная	70	11,0	6,58	4,3	124,2	0,05	0,11	Сл.	19,7	1,65
Алгоритм разработки перспективного меню2007г. Ст.79	Овощное рагу (овощи тушёные)	150	5,1	5,07	14,7	121,3	0,1	0,1	80,9	30,2	5,3
Орг детс.пит. в ДОУ стр. 73 метод. мат.-лы	Компот из сухофруктов	180	0,2	°	21,5	84,0	0,48	0,012	1,56	0,29	0,024
Сборник рецептуры 2001г	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,06	0,02	0	10	0,6
Сборник рецептуры 2001г	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9	0,03	0,2	0	7,4	0,7
	ИТОГО:		22,5	17,43	96,8	626,8	1,2	0,74	144,56	140,3	10,7
Полдник											
Орган детс.пит. в ДУ УО стр. 51.,131	Оладьи из муки с повидлом (блины)	60/10	4,2	6,7	32,5	207,7	0,06	0,1	0,35	52,5	0,45
Орган.детск. пит. в ДОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,048
	ИТОГО:		4,36	6,7	47,4	264,6	0,06	0,1	0,35	52,8	0,5
	ВСЕГО:		43,8	50,67	232,99	1472,6	1,4	0,1	150,71	501,5	12,9

Неделя: первая
 День: пятница.
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Сезон: весеннее - зимний

		5 день									
		Завтрак									
Организ. рацион.пит. детей в Д ОУ стр 133	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,8	8,7	21,2	136,3	0,4	0,2	1,3	110,4	4,1
Сбор. рецептуры 2001г. Сбор. рецеп. по диетпитанию 2002г.	Хлеб с сыром	20/12	1,66/2,92	0,26/2,98	9,62/0	45,4/36,1	0,032/0	0,016/0	0/0,16	5,2/124,8	0,32/0
Орган.детск. пит . в Д ОУ стр 70	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,048	0,2	1,56	189,4	0,42
	ИТОГО:		15,78	16,74	52,9	375,2	0,5	0,42	3,02	429,8	4,8
		2 завтрак									
	Фрукты(сок)	140	0,6	0	15,8	64,4	0,01	0,03	18,2	22,2	30,8
		Обед									
Орган.детск.пит.в Д ОУ ОУ стр66	Салат из капусты (св. квашеной)	60	1,0	4,0	3,0	52,2	0,08	0,09	36,7	68,0	1,7
Орган.детск. пита в Д ОУ стр 62 Метод мат.	Суп гороховый с гречками	250 /15	8,25	3,74	30,9	194	0,24	0,08	7,2	32,04	2,02
Сборник рецепт. Блюди кулин.из – й М.2004г. ст.345	Жаркое домашнему(Азу)	200	17,8	9,8	21,6	250	0,31	0,25	41,7	31,4	4,2
Алгоритм разработкперспек. менюстр 90	Кисель из свежих фр. (из сока)	180	0,8	0,08	21,8	86,3	0	0	4,7	8,3	0,1
Сборник рецептуры 2001г	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	18,32	85,6	0,06	0,03	0	2,9	0,6
	ИТОГО:		29,7	17,9	95,6	668,1	0,7	0,45	90,3	137,6	8,6
		Полдник									
Орган детск. питан. в Д ОУ. Метод. м-ы ст.54,116(Сборн. рец.и блюд ст.311)	Котлета рыбная (тефтеля рыбная)	70	11,8	6,2	7,1	132,0	0,06	0,7	0,7	32,2	0,4
Орган. Дет. Питан. В Д ОУ ст.72	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,9	5,0	59,4	0,04	0,16	8,3	27,2	1,02
Орган.детск.пит.в Д ОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,048
	Кондитерское изделие	40	0,8	4,0	30,0	113,6	0,02	0,04	0	3,6	0,2
Сборник рецептуры	Хлеб	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01	0	5	0,3
	ИТОГО:		15,22	14,36	66,62	407,3	0,15	0,91	8,3	68,3	1,97
	ВСЕГО:		61,4	48,1	2	1515,8	1,35	1,81	103,2	657,9	46,2

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5-часовым пребыванием (вторая неделя)

	Завтрак	Обед	Полдник
понедельник	1.Вермишель с маслом и сахаром. (макаронные изделия, запечённые с яблоком) 2. Хлеб с маслом. 3 Кофейный напиток без молока. II- завтрак: яблоко	1Салат из капусты св. (квашен.) 2.Свекольник со сметаной 3. Мясо тушённое (бефстроганов) 4.Картофельное пюре. 5.Кисель 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржаной.	1.Сырники со сметанным соусом (со сметаной), молочным соусом или повидлом. 2.Кисломолочный напиток.
вторник	1,Каша геркулесовая молочная 2.Какао на мол. 3. Хлеб с сыром II Завтрак-сок фруктовый	1. Горошек зелёный отварной. 2. Суп картофельный 3. Голубцы ленивые с отвар. мясом (Голубцы ленивые формовые) 4.Компот из свеж. фруктов. 5. Хлеб пшен. 6.Хлеб ржан.	1.Запеканка творожно-яблочная со смет. соусом(со сметаной), молочным соусом или повидлом. 2 Кисломолочный напиток.
среда	I. Каша манная молочная. 2.Кондитерские изд-я 3. Кофейный напиток с мол. И завтрак - фрукты	1.Овощи свежие (солёные) 2.Суп-лапша на м/б (суп вермишел.) 3. Плов из отварной птицы 4.Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6 Хлеб ржаной.	1.Фрикадельки рыбные. 2. Салат из капусты (свеж, или квашенной) 3. Чай 4.Хлеб
четверг	1.Каша пшённая молоч. жидкая 2.Хлеб с маслом. 3.Какао на молоке. II Завтрак - сок	1.Салат из моркови. 2.Борщ 3.Фрикадельки мясн. тушён. в соусе 4.Каша гречневая (перловая) 5. Компот из свежих фруктов 6.Хлеб пшеничный. 7.Хлеб ржаной.	1.Рогалика с повидлом (выпечные изделия) 2.Молоко (кисломолочные продукты.)
пятница	1.Омлет 2.Салат из зелёного гороршка 3. Хлеб с сыром 4.Кофейный напиток на молоке 5 Хлеб II Завтрак - фрукты	1.Овощи свежие (солен.) 2. Суп крестьянский (рассольник) 3. Мясные зразы с луком и яйцом 4.Капуста тушёная 5.Кисель 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржаной.	1. Рыба тушён.в томате с овощами 2. Чай (сок) 3. Хлеб.

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Сезон: весеннее – зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Нишевые вещ- ва			Энерге т. ценное	Витамины мг			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
1 день											
Завтрак											
Организация дет. пит. Метод, матер. стр.71	Вермишель с маслом и сахаром.	150	4,0	4,0	32,8	188,9	0,1	0,00 5	0	11,0	0,75
Алгоритм разраб.перс.меню ст.122,сборн.рец. блюд и кул.изд. ст.72	Хлеб с маслом	20/5	1,71	4,38	9,64	82,8	0,03	0,02 1	-	2,7	0,31
Организация детского питания в ДОУ ст.50	Кофейный напиток.	180	0	0,85	11,9	53,9	0	0	0	0,24	0,04
ИТОГО:			8,71	9,23	54,34	325,6	0,13	0,026	0	13,94	1,1
2 завтрак											
Таб.хим. сост.и калор. прод.	Фрукты	150	0,6	-	15,8	64,4	0,01	0,03	18,2	22,2	30,8
Обед											
Орган.детск питан. в ДОУ ОУ ст 66	Салат из капусты (св. квашеной)	60	1,0	4,0	3,0	52,2	0,08	0,09	36,7	68,0	1,7
Орган, рациональн питан. В ДОУ стр. 26- 27	Свекольник со сметаной	250 /10	4,3	5,2	25,6	157,0	0,2	0,09	30,2	61,1	2,0
Сборник рец.блюд и кул.издел. Лапшина стр.344	Мясо тушеное (бефстроганов)	90	13, 8	5,3 1	3,5	118,8	0,04	0,09	2,3	12,1	2,4
Организаци. Рацион. пит. Стр.18	Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6	0,22	0,15	36,2	67,8	1,7
Сб.рец блюд и кулин. издел. Пермь, стр 397	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	0	7,2	0,09
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	0,05	0,03	.	2,2	0,5
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9	0,03	0,02	0	7,4	0,7
ИТОГО:			28,1 4	20,0 6	111,5 3	727,2	0,62	0,47	105,4	225,8	9,09
Полдник											
Сборн. рец и блюд и кулинар. издел. стр 287	Сырники из творога с повидлом или сметаной(сме тан. соусом)	90	13, 4	9,0	23,4	230,4	0,06	0,4	0,5	121,0	0,8
Орган.детск. питан. в ДОУ ст 85	Снежок	180	5,6	5,7	19,4	63,7	0,05	0,3	1,3	216	0,18
ИТОГО:			19,0	14,7	42,8	294,1	0,11	0,7	1,8	337,0	0,98
ВСЕГО:			56, 45	43,99	224,47	1411,3	0,87	1,23	125,4	576,7 4	14,4 7

Неделя: вторая
 День: вторник
 Возрастная категория от 3 до 7 лет
 Сезон: весеннее – зимний

	2день										
	Завтрак										
Орган детс.пит. в дошк.учр. стр. 70	Каша геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	0,2	0,27	17,3	221,4	6,4
Орган.детск. пит ДОУ стр 70 мет.мат	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,048	0,2	1,56	189,4	0,42
Сбор. Рецептуры 2001г. Сбор. рецеп. по диетпитанию 2002г.	Хлеб с сыром	20/12	1,66/2,92	0,26/2,98	9,62/0	45,4/36,1	0,032/0	0,016/0	0/0,16	5,2/124,8	0,32/0
	ИТОГО:		15,4	17,7	54,02	411,2	0,57	0,5	19,02	504,8	7,14
	2 завтрак										
Сборник пит. детей раннего и дош. возр. Ст.143	Сок (фрукты)	150	0,8	-	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
	Обед										
Организ.дет. питан. в ДУ стр.72	Горошек зелен, отвар.	24	1,2	0,05	3;31	17,48	0,08	0,04	5,7	6,2	0,16
Орган.детск. пит ДОУ стр 84мет.мат	Суп картофельный	250	3,1	2,9	24,0	131,1	0,15	0,08	25,5	27,5	1,4
Организ питания детей в ДУ (А.Д.Л.) ст121,Алгоритм разработки ст 82	Голубцы ленивые	160	17,4	18,9	12,9	291,7	0,11	0,13	51,0	58,7	2,57
Организация питания детей в дошк. учр-ях,АДЛ, стр 133	Компот из свежих фр.	180	0,2	0	21,5	83,9	0,01	0,012	4,7	5,8	0,84
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	0,05	0,03	.	2,2	0,5
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9	0,03	0,02	0	7,4	0,7
	ИТОГО:		26,04	22,5	93,54	667,2	0,43	0,31	86,9	107,8	6,17
	Полдник										
Орган, детск.питан в ДОУОУ Стр 54	Запеканка творожно-яблочн. с соусом (сметанный,молочный) повидлом	150 / 25	17,46	16,6	24,53	320,6	0,2	0,4	1,3	270,0	1,9
Орган.детск. питан. в ДОУ ст 85	Снежок(кисломолочный напиток)	180	5,6	5,7	19,4	63,7	0,05	0,3	1,3	216	0,18
	ИТОГО:		23	22,3	43,9	384,3	0,25	0,7	2,6	479,2	1,9
	ВСЕГО:		65,24	62,5	209,06	1533	1,27	1,53	111,52	110,38	15,51

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весеннее - зимний

	3 день											
Орган.рацион. питан. детей в ДОУ ст.141	Каша манная молочная	200	6,2	8,9	25,6	206,3	0,12	0,27	1,7	223,4	1,1	
	Кондитерское изделие	20	0,4	2,0	15,0	59,8	0,01	0,02	0	1,8	0,1	
Организ. детск.питан. В ДОУ. Метод. мат-ы ст 72	Кофейный напиток с молоком	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,025	0,13	1,3	106,7	0,13	
	ИТОГО:		10,5	15,42	62,2	404,1	0,16	0,42	3,0	331,9	1,33	
	2 завтрак											
Таблица химич. состава и калорийн.пищ.прод.	Фрукты (сок)	150	0,6	0	15,8	64,4	0,01	0,03	18,2	22,2	30,8	
	Обед											
Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов	Овощи св. (солен)(салат)	60	0,56	-	2,1	10,5	0,021	0,028	7,0	16,1	0,63	
Орг. Детского питан. в ДОУ Метод. М-лы ст.70	Суп-лапша нак/б (суп вермишел)	250	2,5	7,9	22,6	114,1	0,06	0,04	2,5	4,5	4,8	
Сборн технолог.нормативов Пермь 2004г. ст. 333	Плов из отварной птицы(мяса)	200	32,8	39,9	36,2	458,2	0,09	0,16	2,9	31,9	3,34	
Орг детс.пит. в ДОУ стр. 73 мет. мат.	Компот из сухо-фр. (напиток)	180	0,2	0	21,5	84,0	0,48	0,012	1,56	0,29	0,024	
Номер рецептуры: №2 Сборник:2001г.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,06	0,02	0	10	0,6	
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	18,32	85,6	0,06	0,02	0	10	0,6	
	ИТОГО:		41,3	49,1	120,8	937,7	0,8	0,28	13,96	72,8	9,9	
	Полдник											
Сборник технолог. Нормативов Пермь	Фрикадельки рыбные	70	10,5	5,4	5,5	80,8	0,05	0,6	0,4	34,5	0,5	
Сборн.технол. нормат для ДОУ Пермь ч.1 ст.88	Салат из капусты (св. или квашеной)	60	0,8	5,0	1,8	55,3	0,06	0,07	35,4	66,1	1,4	
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,048	
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01	0	5	0,3	
	ИТОГО:		13,12	10,6	31,8	238,4	0,14	0,7	35,8	105,9	2,3	
	ВСЕГО:		65,5	75,12	230,6	1644,6	1,11	1,43	70,96	532,8	34,4	

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: весеннее - зимний

4 день											
завтрак											
Организ. Рацион.пит. в ДОУ стр.133	Каша пшениная молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	0,4	,0,2	1,3	110,4	4,1
Алгоритм разработ.перс.меню стр.122,Сборн.рец.	Хлеб с маслом	20/5	1,71	4,38	9,64	82,8	0,03	0,02 1	-	2,7	0,31
Орган.детск. пит ДОУ стр 70, метод.матер.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4	0,04 8	0,2	1,56	189,4	0,42
	ИТОГО:		12,9	17,9	52,9	376,5	0,47	0,42	2,9	302,5	4,8
2 завтрак											
Сборн. Пит. дет. ранн. и	Сок	150	0,8	0	17,6	70,5	0,02	0,02	3,0	12,0	0,3
Обед											
Организ.детского пит. в ДОУ.Метод. мат-лы стр.65	Салат из моркови.	60	0,73	3,9	7,7	66,3	0,04	0,17	9,3	26,2	1,1
Орган.пит. в ДОУ Метод. мат-ы стр. 45,68	Щи (Борщ)	250	2,9	2,2	21,22	111,7	0,06	0,1	44,6	54,4	2,4
Сбон. Технолог нормат для ДОУ ч.2 ст.322,381	Фрикадельки мясные тушёные в соусе	85	10,8	11,6	7,8	176,6	0,07	0,2	0,6	36,7	1,9
Орган.рацион.пит. в ДОУстр130	Каша гречневая с маслом	150	4,0	6,0	28,1	249,33	0,3	0,1	0	31,4	3,8
Организация питания детей в дошк. учр-ах	Компот из свежих фр.	180	0,2	0	21,5	83,9	0,01	0,01 2	4,7	5,8	0,84
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	0,05	0,03	.	2,2	0,5
Сборник рецептуры 2001г.	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	18,32	85,6	0,06	0,02	0	10	0,6
	ИТОГО:		23,3	27,4	119,3	870,9	1,07	0,58	44,3	116,1	9,6
Полдник											
Питание детей Снигур,Корешкова, стр 271	Рогалик с повидлом (выпечное изделие)	80	4,9	3,8	40,5	215,9	0,00 1	0,1	7,2	40,1	1,9
Таблица химического состава и калорийности	Молоко(кисломолочные прод.)	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,06	0,31	1,3	216	0,18
	ИТОГО:		10,1	8,3	49,1	313,1	0,06	0,41	8,5	256,1	2,1
	ВСЕГО:		47,1	53,6	238,9	1631,0	1,62	1,43	58,7	686,7	8,1

Неделя: вторая
 День: пятница
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет
 Сезон: весенне-зимний

№ Рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральны е вещ-ва,	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	5 день										
	ЗАВТРАК										
Орган, детск. пит. в ДОУ. Метод.мат-ы стр. 47,118	Омлет натур, (яйцо отвар.) 1	90	6,5	8,0	2,7	113	0,05	0,28	0,5	87,6	1,4
Орган рац.пит. в ДОУ стр. 119	Салат из зелёного горошка	32	1,05	2	4,55	28,5	0,08	0,04	6,8	8,2	0,21
Сбор. рецептуры 2001г. Сбор. рецеп. по диетпитанию	Хлеб с сыром	20/12	1,66/2,92	0,26/2,98	9,62/0	45,4/36,1	0,032/0	0,016/0	0/0,16	5,2/124,8	0,32/0
Орг.дет.пит.ДОУ.Метод.мат.стр72	5 Кофейн. напиток с молоке	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,03	0,13	1,3	106,7	0,13
Сборник рецептуры: 2001г. №2	Хлеб	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01	-	5	0,3
	Итого:		17,7	18,0	48,09	406,4	0,19	0,44	8,8	337,5	2,4
Хим.сост.и калор. прод.табл	II завтрак- фрукты	150	0,6	0	15,82	64,4	0,01	0,03	18,2	22,2	30,8
	ОБЕД										
Хим.сост.и калор.	Овощи св. (солёные).	65	0,36	-	2,52	28,8	0,01	0,02	6,0	22,2	0,8
ОРГ дет пит в ДОУ ст 55, метод. матер.	2 Супкрестьянский со сметаной(рассольник)	200/7	2,5	4,6	17,1	117,9	0,2	0,08	23,5	37,1	6,5
Мат. из опыта работы сист. ДО сml 18	3Мясные зразы с луком и яйцом.	70	12,8	5,9	7,6	134,1	0,08	0,2	2,0	29,4	2,25
Пит.дет. ран. и дошк.Возр.Ст.175	4. Капуста тушёная	150	2,4	5,6	9,2	200,2	0,2	0,08	79,1	80,	1,9
Сб. рец. Блюда для ДОУ Пермь	5Кисельиз концентрата	180	1,2	0	26,1	104,6	0	0	-	0,29	0,04
Сборник рецептуры: 2001г. №2	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01	-	5	0,3
Сборник рецептуры: 2001г. №2	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	18,32	85,6	0,02	0,02	-	8,4	0,8
	Итого:		22,8	16,64	90,46	716,6	0,54	0,41	104,6	182,9	6,6
	ПОЛДНИК										
Сборник рецептур	1Рыба тушённая в томате с овощами.	110	11,4	6,3	5,9	126,0	0,09	0,12	Сл.	47,6	0,9
Сборник	Хлеб пшен.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,03	0,01	-	5	0,3
Орган. Дет. Пит. в	Чай	180	0,16	0	14,9	56,9	0	0	0	0,29	0,048

