



Меню для питания детей 3-7 года в дошкольных образовательных учреждениях

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Углеводы, г				С, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая «Дружба»	200	6,1	4,0	33,3	191,5	0,5	38	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,9	3,2	13,8	95,6	0,5	97	2010
Печенье	40	3,8	3,8	28,8	180	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Сыр (порциями)	12	3,0	3,3	0,2	43,0	0		
Итого за прием пищи:	442	15,9	21,6	76,2	576,4	1,0		
2 завтрак								
Сок	180	1,2	0	18,4	75,6	0	707	2004
Итого за прием пищи:	180	1,2	0	18,4	75,6	0		
Обед								
Суп картофельный с горохом лущеным и с курой	210	5,1	4,4	17,9	133,9	0	139	2004
Гуляш из птицы	90	16,8	16,4	4,0	252,8	0,4	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	33,7	191,2	0	516	2004
Напиток из компотной смеси	180	0,1	0	26,8	68,4	0,7	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	22,4	60,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	640	29,6	25,1	104,8	706,7	1,1		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	180	13,9	17,0	4,1	252,8	0,5	210	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,2	0	96	2010
Ватрушка с джемом	50	4	2,1	36,3	184	0,3	741	2004
Итого за прием пищи:	410	18	19,1	45,4	457	0,8		
Всего за день:	1672	64,7	65,8	244,8	1815,7	2,9		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,6	4,5	20,5	142,3	0,5	34	2010
Кофейный напиток	180	2,3	3,2	26,0	137,3	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,3	0,3	16,8	82,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Итого за прием пищи:	425	10,3	15,3	63,4	428,5	0,5		
2 завтрак								
Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,0	5,8	19,7	150	0		
Итого за прием пищи:	180	5,0	5,8	19,7	150	0		
Обед								
Свекла тушенная в сметанном соусе	60	1,1	2,9	5,9	65,5	0	537	2004
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и постной свининой	210	5,6	4,8	7,9	99,6	9,3	124	2004
Суфле рыбное	80	13,4	88,4	0,9	150,3	0,5	400	2004
Картофельное пюре	130	2,8	4,4	18,6	123,9	9,1	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0	17,1	72,0	18,0	РЦ	2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	690	25,2	101,0	61,8	571,6	36,9		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с морковью и молоком стуженным	180	21,4	18,7	39,9	416,7	1,4	238	2011
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	33,9	137,8	0	640	2004
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	620	25,4	19,9	112,7	742,9	21,4		
Всего за день:	1915	65,9	142	257,6	1893	58,8		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Каша молочная рисовая жидкая	200	5,3	4,0	30,3	178,2	0,5	33	2010
Какао на молоке	180	3,6	3,4	26,3	136,1	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0		ТУ
Масло (порциями)	1	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Сыр (порциями)	12	3,0	3,3	0,2	43,0	0		
Итого за прием пищи:	428	14,8	18,3	73,7	506,2	1		
2 завтрак								
Йогурт	180	9,0	5,8	6,2	121,6	1,1		
Итого за прием пищи:	180	9,9	5,8	6,2	121,6	1,1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	12,6	9,2	24,7	237,9	7,4	35	2002
Биточек из свинины	10	7,7	10,8	9,8	169,4	0,8	461:601	2004
Капуста тушеная	130	3,3	6,0	13,9	122,7	22,2	534	2004
Напиток из компотной смеси	180	0,1	0	26,8	68,4	0,7	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	575	26,0	26,5	86,6	658,7	31,1		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему с говядиной	180	8,5	19,7	27,5	338,0	0,4	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5	20,0	0	96	2010
Манник	40	2,5	1	18,4	87	0	274	2004
Итого за прием пищи:	400	11,1	20,7	50,9	445,0	0,4		
Всего за день:	1583	65,8	48,1	189,8	1731,5	33,6		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная пшенная жидкая	200	5,9	4,4	21,9	163,6	0,4		32	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,9	3,2	13,8	95,6	0,5		97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0			ТУ
Масло (порциями)	1	0,1	7,3	0,1	66,3	0			
Яйцо вареное С1	50	6,4	5,8	0,4	79	0			
Итого за прием пищи:	466	18,1	21	53	487,1	0,9			
2 завтрак									
Ряженка	180	5,4	5,8	8,5	108,0	1,1			
Итого за прием пищи:	180	5,4	5,8	8,5	108,0	1,1			
Обед									
Салат из вареной моркови	60	0,8	1,2	6,5	40,5	2,6		ТТК	
Суп картофельный с клецками и курой	210	12,	8,7	23,4	224,9	7,0		35	2002
Печень по-строгановски	90	12,3	9,2	6,8	161,3	9,0		431	2004
Греча рассыпчатая	130	4,0	5,2	37,1	243,1	0		508	2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	28,2	111,6	7,2		639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0			ТУ
Итого за прием пищи:	700	32	24,8	113,4	841,7	25,8			
Уплотненный полдник									
Пудинг творожный с молочным сладким соусом	180	25,3	11,5	37,2	359,9	0,6		222;596	2015;2004
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20			
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,0	0		96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,3	14,5	71	0			ТУ
Итого за прием пищи:	600	28,6	12,6	76,3	544,9	20,6			
Всего за день:	1946	84,1	64,2	251,2	1981,7	48,4			

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	200	5,5	4,1	20,0	150,3	0,7	36	2010
Кофейный напиток	180	2,3	3,2	26,0	137,3	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0		ТУ
Масло (порциями)	1	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Итого за прием пищи:	425	10,6	14,8	62,9	436,4	0,7		
2 завтрак								
Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,0	5,8	19,7	150	0		
Печенье	24	2,3	2,3	17,3	108,0	0		
Итого за прием пищи:	220	7,3	8,0	37,0	258,0	0		
Обед								
Суп картофельный с яйцом	200	10,8	9,7	12,0	179,65	7,4	133	2004
Голубцы ленивые из говядины и свинины с соусом	170	15,4	21,7	24,6	199,7	12,0	486	2004
Компот из свежемороженных ягод	180	0,4	0	29,6	123,6	23,3	634	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	580	28,7	31,8	77,6	563,1	42,7		
Уплотненный полдник								
Сырники с молоком сгущенным	180	25,4	16,0	29,9	375,4	0,3	359	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,0	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	28,7	16,4	54,2	498,8	0,3		
Всего за день:	1625	66,3	71	231,7	1756,3	43,7		

Неделя вторая 1 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,7	4,0	24,9	156,9	0,5	35	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,9	3,2	13,8	95,6	0,5	97	2010
Печенье	40	3,8	3,8	28,8	180	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Итого за прием пищи:	430	12,2	18,3	67,6	498,8	1,0		
2 завтрак								
Сок	180	1,2	0	18,4	75,6	0	707	2004
Итого за прием пищи:	180	1,2	0	18,4	75,6	0		
Обед								
Бульон куриный с пшеничными гренками и курицей	220	11,1	6,3	12,4	153,5	0,1	107;117	2004;2011
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	170	17,7	9,7	21,1	245,6	8,6	294;600	2005;2004
Напиток из компотной смеси	180	0,1	0	26,8	68,4	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	31,2	16,4	71,6	527,9	9,3		
Уплотненный полдник								
Омлет с зеленым горошком	180	8,3	11,1	4,1	149,6	2,8	219	2010
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,0	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	12,4	12,3	48,1	358,1	22,8		
Всего за день:	1810	57	47	205,7	1406,4	33,1		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	ЭЦ, ккал			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
							С, мг	
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	200	5,6	4,3	32,2	190,2	0,5	33	2010
Кофейный напиток	180	2,3	3,2	26,0	137,3	0	692	2004
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Сыр (порциями)	12	3	3,3	0,2	43	0		
Итого за прием пищи:	437	13,8	18,2	75,3	519,3	0,5		
2 завтрак								
Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,0	5,8	19,7	150	0		
Итого за прием пищи:	180	5,0	5,8	19,7	150	0		
Обед								
Салат из вареной свеклы	60	1,1	2,9	5,9	55,5	0	537	2004
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,9	5,7	19,2	129,0	5,2	132	2004
Гуляш из свинины	90	13,9	14,7	4,0	203,8	1,4	317	2004
Греча рассыпчатая	130	4,0	5,2	37,1	243,1	0	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	17,1	72,0	18,0	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	690	26,2	28,9	94,6	763,7	24,6		
Уплотненный полдник								
Рыба, запеченная с картофельным пюре	180	13,5	9,4	15,6	202,5	0,3	381	2004
Кисель из плодов или ягод свежих	200	0	0	33,0	137,8	0	640	2004
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	415	2,8	9,7	65,4	278,8	0,3		
Всего за день:	1722	47,8	61,4	255	1711,8	25,1		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	ЭЦ, ккал			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
							С, мг	
Завтрак								
Каша молочная пшениная жидкая	200	6,5	4,8	32,1	180,9	0,5	32	2010
Какао на молоке	180	3,6	3,4	26,3	136,1	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0		
Итого за прием пищи:	425	13,0	15,7	75,3	465,9	1,0		
2 завтрак								
Йогурт	180	9,0	5,8	6,2	121,6	0,9		
Итого за прием пищи:	180	7,5	5,8	6,2	121,6	0,9		
Обед								
Суп картофельный с курой	210	3,5	2,3	15,2	96,2	7,3	133	2004
Плов из птицы	170	15,7	7,3	30,7	249,3	1,8	492	2004
Напиток из компотной смеси	180	0,1	0	26,8	68,4	0,7	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ
Итого за прием пищи:	590	21,2	10,1	89,9	474,2	9,8		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	22,5	16,6	29,6	357	1,2	366	2004
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,0	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	600	26,6	17,8	73,5	565,5	21,5		
Всего за день:	1795	68,3	49,4	244,9	1627,2	33,4		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
						Завтрак			
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,5	4,7	21,3	149,0	0,5		34	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,9	3,2	13,8	95,6	0,5		97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0			ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0			
Сыр (порциями)	12	3	3,3	0,2	43	0			
Итого за прием пищи:	437	14,3	18,6	52,2	436,4	1,0			
2 завтрак									
Ряженка	180	5,4	5,8	8,5	108,0	1,1			
Итого за прием пищи:	180	5,4	5,8	8,5	108,0	1,1			
Обед									
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	210	5,9	5,9	14,6	137,8	6,2		110	2004
Фрикадельки из свинины	90	6,5	7,2	5,5	113,5	0,8		280	2015
Капуста тушеная	130	3,3	6,0	13,9	122,7	22,2		534	2004
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	28,2	111,6	7,2		639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0			ТУ
Итого за прием пищи:	640	18,5	19,5	73,6	545,9	36,4			
Уплотненный полдник									
Гуляш из свинины	90	10,8	11,4	3,1	158	1,1		317	2004
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,6	162	0		516	2004
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,2	0		96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0			ТУ
Итого за прием пищи:	435	18,2	14,9	53,5	232,8	0			
Всего за день:	1395	56,4	58,8	187,8	1106	31,9			

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
						Завтрак			
Каша молочная манная жидкая	200	5,1	3,7	23,1	146,3	0,5	31	2010	
Кофейный напиток	180	2,3	3,2	26,0	137,3	0	692	2004	
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,8	0,3	16,8	82,6	0		ТУ	
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,3	0			
Итого за прием пищи:	425	10,3	14,5	66,0	432,5	0,5			
2 завтрак									
Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,0	5,8	19,7	150	0			
Итого за прием пищи:	180	5,0	5,8	19,7	150	0			
Обед									
Суп из овощей со сметаной	200	6,7	6,4	8,4	119,7	7,6	99	2015	
Котлета рыбная	80	13,8	6,1	12,2	163,6	0,4	234	2015	
Картофельное пюре	130	2,8	4,4	18,6	123,9	9,1	520	2004	
Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	21,4	90,0	98,6	ТТК		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,5	11,4	60,3	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	620	25,9	17,5	72,1	557,5	115,7			
Уплотненный полдник									
Макароны с сыром	160	13,6	7,8	29,1	250	3,9	281	2004	
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20			
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,0	20,2	0	96	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	580	17,7	9,0	73	458,9	23,9			
Всего за день:	1805	58,9	46,8	230,8	1598,9	140,1			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	635,2	654,5	2299,3	16628,5	451
Среднее значение за период	63,5	65,5	299,9	1662,85	45,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7	4340	1840	6325	5060
-----	------	------	------	------

Нормативная документация:

1. Санитарные правила " Организация детского низания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Хлебпродлинформ. Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В. Т.

3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации). Ярославль. 2010 г

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.

5.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г

6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"(просмотр)"/

7. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

8. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г

8. Сборник технических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродлинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н. А.

9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания "Хлебпродлинформ", Москва 2002г. под редакц. В. Т. Лапшиной