

МЕНЮ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5
Пром.	Печенье	25	2,5	3,8	29,8	165,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за Завтрак	375	8	8,2	56,3	332,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Обед					
54-6с	Суп картофельный	200	2	2,7	10,3	73,8
54-4г	Каша ячневая вязкая	60	1,4	1,5	9,5	58,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-6хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	2,9	1,6	10	65,8
	Итого за Обед	595	22,5	9,2	66,4	439,9
	Полдник					
54-15о	Овощное рагу	110	2,3	3,4	12,2	86,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	325	7,2	6,4	20,9	207,6
	Итого за день	1445	37,9	23,9	151,3	1012,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	60	2,2	1,9	13,1	78,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за Завтрак	340	12	14	27,6	318,3
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	100	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	100	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,1
54-11м	Плов из отварной говядины	120	9,2	8,8	23,2	209
54-1хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	15,4	14,8	50,2	395,8
	Полдник					
54-22к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за полдник	445	9,9	7,5	45,4	288,1
	Итого за день	1435	41,7	40,1	130,4	1082,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241
54-22хн	Кисель вишневый	75	0,2	0	13	52,9
Пром.	Печенье	25	2,5	3,8	29,8	165,4
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Итого за Завтрак	420	30,2	15,2	71,4	545,3
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	100	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	100	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,7	3,3	11,2	93,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,7
54-5хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	555	20,8	16,8	53,1	447,3
	Полдник					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3
Пром.	Икра кабачковая	30	0,3	0	1,8	8,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	345	10,2	12,1	18,1	222,1

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за день	1420	65,6	47,9	149,8	1294,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого за Завтрак	390	10,1	17,3	32,7	327,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Обед					
54-16с	Суп рыбный	200	10,2	7,2	12,4	154,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-7гн	Оладьи из печени по-Кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	2,9	1,6	10	65,8
54-1хн	Компот из яблок и вишен	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	690	31,8	23,5	71,7	624,2
	Полдник					
54-1г	Макароны отварные	60	2,2	1,9	13,1	78,7
54-15з.	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за полдник	305	8,2	7,1	37,6	247,3
	Итого за день	1535	50,3	48	149,7	1230,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	325	9,9	19,3	16,2	278,2
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	100	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	100	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-18с	Свекольник	200	6,2	3,5	14,4	107,3
54-4г	Каша ячневая вязкая	60	1,4	1,5	8,8	54,9
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-22хн	Кисель вишневый	200	0,2	0	13	52,9
	Итого за Обед	580	24,3	18,5	65,1	517,5
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за полдник	340	10,4	5,5	51,9	297,5
	Итого за день	1345	49	47,1	140,4	1173,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	60	2,2	1,9	13,1	78,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Итого за Завтрак	315	11,9	8,9	32,1	256,5
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,5	16,2	133,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	120	12,1	11,2	10,3	190,8
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	2,9	1,6	10	65,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	580	22,3	17,5	61,3	496,4
	Полдник					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5
Пром.	Печенье	25	2,5	3,8	29,8	165,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за полдник	375	8	8,2	56,3	332,7

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за день	1420	46,6	38,4	156,9	1165,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого за Завтрак	390	9,4	16,1	35,6	325,4
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша ячневая вязкая	60	1,4	1,5	9,5	58,7
54-5м	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-5хн	Компот из яблок и вишен	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	19,1	10,1	44,5	347
	Полдник					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
Пром.	Икра кабачковая	30	0,3	0	1,8	8,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за полдник	425	14,3	15,1	28	304,5
	Итого за день	1515	47,2	45,1	115,3	1056,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-22хн	Кисель вишневый	75	0,2	0	13	52,9
Пром.	Печенье	25	2,5	3,8	29,8	165,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Итого за Завтрак	450	32,7	14,5	71,2	547,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Обед					
54-16с	Суп рыбный	200	9,2	7,2	12,4	154,9
54-1г	Макаронаты отварные	60	2,2	1,9	13,1	78,7
54-16м	Печень говяжья по-Строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-1хн	Компот из яблок и вишен	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Итого за Обед	585	27,8	22,3	57,5	546,5
	Полдник					
54-4г	Каша ячневая вязкая	60	1,4	1,5	9,5	58,7
54-15з.	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	335	7,6	8,7	35	251,3
	Итого за день	1520	68,3	45,6	171,4	1377,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Итого за Завтрак	390	13,6	20,2	37,3	385,6
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Второй завтрак	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-5хн	Компот из яблок и вишен	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Итого за Обед	655	23,2	24,4	62,7	563
	Полдник					
54-10к	Капуста тушеная	80	2	5,7	13,5	114,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	295	3,4	5,8	27,6	177,4
	Итого за день	1420	40,8	50,5	132,9	1150,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	60	2,9	2,3	8,8	80,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого за Завтрак	315	13,4	6,4	29,1	272,3
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-18с	Свекольник	200	6,2	3,5	14,4	108,5
54-6г	Рис отварной	60	1,3	1,6	12,9	67,4
54-3р	Рыба с овощами	90	9,6	2,5	6,2	221,5
54-22хн	Кисель вишневый	200	0,2	0	13	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	595	20,1	8	63	531,4
	Полдник					
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за полдник	210	5,1	2,8	39,9	204,8
	Итого за день	1270	43	21	139,2	1088,5
Средние показатели за Завтрак		471	12,26	10,94	53,79	362,93
Средние показатели за Второй завтрак		171	2,98	2,35	14,34	90,38
Средние показатели за Обед		740	26,38	23,07	80,64	636,14
Средние показатели за Полдник		481,5	24,11	15,37	78,01	546,8
Средние показатели за период		1863,5	65,7	51,7	226,8	1636,3

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.

