



Меню для питания детей от 3 лет до 7 лет  
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 День 1

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С.мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная жидкая на молоке	200	14,8	4,2	25,8	166	1,4	262	1994
Какао с молоком	180	2,7	3	15,1	102	1,3	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>410</b>	<b>19,9</b>	<b>7,5</b>	<b>55,6</b>	<b>340</b>	<b>8,4</b>		
<b>2ой ЗАВТРАК</b>								
Кнесьль из ягод, с/м, джема, варенья	150	0,08	0,02	19,37	78	0,56	516/517	2012
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>19,37</b>	<b>78</b>	<b>0,56</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с бобовыми на м/б	200/20	4,4	4,2	13,2	129	4,7	102	2015
Суфле из отварного мяса	80	10,68	6	1,6	175	0	477	2004
Макаронные изделия отварные	150	4,8	4,17	27,26	166	0	516	2004
Соус красный	50	1,2	6,58	4,83	81,75	1,35	86	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>24,78</b>	<b>21,55</b>	<b>98,35</b>	<b>732,95</b>	<b>5</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА</b>								
Запеканка из творога	140	24,4	21,6	23	384	0,9	223	2015
Соус молочный сладкий	40	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	-	ГОСТ
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12	-	-
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>28,5</b>	<b>28,1</b>	<b>76,5</b>	<b>646,8</b>	<b>12,4</b>		
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>1615</b>	<b>73,26</b>	<b>57,17</b>	<b>249,82</b>	<b>1798</b>	<b>26,36</b>		

День 2

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша овсяная жидкая на молоке	200	5,6	4	21,4	144	1,4	34	2010
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,1	150	2,2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0	-	ТТК
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>13,54</b>	<b>16,32</b>	<b>62,28</b>	<b>454</b>	<b>3,6</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	200	0,2	0,08	17,42	76	40	702	2004
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>76</b>	<b>40</b>		
Йогурт Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	9	199	8,5	82	2015
Фрикадельки рыбные с соусом	80/50	8,8	7,9	13	235	2,2	239	2015
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	156	18,2	312	2015
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>17,3</b>	<b>18,7</b>	<b>93,86</b>	<b>771,2</b>	<b>35,3</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Каша гречневая жидкая на молоке	200	6,2	3,4	23,4	175	1,4	40	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	90	0	96	2010
Выпечное изделие	60	3	2,1	30,7	245	0	410	2015
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>5,5</b>	<b>66,1</b>	<b>510</b>	<b>1,4</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1860</b>	<b>46,94</b>	<b>45,52</b>	<b>239,66</b>	<b>1852</b>	<b>80</b>		

День 3

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная жидкая на молоке	200	5,4	3	22,6	138	1,4	262	1994
Молоко кипяченое	200	4,5	5,1	7,5	95	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	0,1	-	-
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>455</b>	<b>16,44</b>	<b>12,82</b>	<b>49,78</b>	<b>382</b>	<b>3,6</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	200	0,2	0,08	17,42	76	40	702	2004
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>76</b>	<b>40</b>		
Или Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Рассольник на м/б со сметаной	210	2,7	4,2	16,7	197	6,1	132	2004
Тертые мясные	80	12,2	8,4	4,92	205	0	422	1994
Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,81	31,45	205	0	75	ТТК 2010
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	7639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>690</b>	<b>24,14</b>	<b>18,01</b>	<b>104,53</b>	<b>788,2</b>	<b>12,5</b>		
УЩЛОНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Голубцы ленивые с мясом	200	23,9	17,9	36,7	356	32,5	137	ТТК 1994
Чай с сахаром	200	3	3,3	16,8	113	1,4	97	МР 2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>29,94</b>	<b>21,52</b>	<b>73,18</b>	<b>563</b>	<b>33,9</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1785</b>	<b>74,32</b>	<b>57,35</b>	<b>244,91</b>	<b>1855</b>	<b>90</b>		

День 4

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С.мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
ЗАВТРАК								
Каша кукурузная жидкая на молоке	200	5,4	3	28	180	1,4	37	2010
Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	12	148	0	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0	-	ТТК
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>8,64</b>	<b>10,52</b>	<b>59,78</b>	<b>488</b>	<b>1,4</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	200	0,2	0,08	17,42	76	40	702	2004
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>76</b>	<b>40</b>		
Или Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Суп картофельный рыбный( свежая рыба или консервы)	200/20	8,1	2,4	12,9	179	9,8	97	2015
Печень по строгановски	50/50	7,71	3,15	2,72	200	0	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	5,29	13,92	142	7,59	302	2015
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>22,61</b>	<b>11,44</b>	<b>81</b>	<b>702,2</b>	<b>23,79</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Лапшевник с творогом	200	17,4	10,8	42,2	346	0,4	222	2015
Подлива фруктовая	30	0	0	14,3	57	3,4	102	2015
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0	12	48	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	-	ГОСТ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>455</b>	<b>19,7</b>	<b>13,9</b>	<b>87,3</b>	<b>547</b>	<b>3,8</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1825</b>	<b>57,75</b>	<b>40,86</b>	<b>245,5</b>	<b>1859</b>	<b>68,99</b>		

День 5

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша манная жидкая на молоке	200	5,1	3,7	23,22	168	1,44	31	2010
Молоко кипяченое	200	4,5	5,1	7,5	120	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>12,64</b>	<b>9,12</b>	<b>50,4</b>	<b>382</b>	<b>3,54</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0	389	2015
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>0</b>		
Мли Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Бульон куриный с курой и гречками	210/20/20	14,25	14,55	10,9	229	2,8	49	МП
Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305/354	2012
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	186	18,2	312	2015
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>33,69</b>	<b>33,09</b>	<b>96,22</b>	<b>819,2</b>	<b>28,07</b>		
УТРОТЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Омлет натуральный	150	14,44	23,85	2,73	283,4	0	284	1994
Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2	2017
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>405</b>	<b>21,08</b>	<b>28,57</b>	<b>34,41</b>	<b>480</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1775</b>	<b>74</b>	<b>75,78</b>	<b>198,45</b>	<b>1803</b>	<b>33,32</b>		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
День 1

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная геркулесовая полужидкая	200	5	3,5	27,8	164	1,4	34	2010
Какао с молоком	180	2,7	3	15,1	182	1,3	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>420</b>	<b>10,74</b>	<b>6,82</b>	<b>62,58</b>	<b>440</b>	<b>2,7</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Кисель из ягод с/м	150	0,08	0,02	19,37	78	0,56	516	2012
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>19,37</b>	<b>78</b>	<b>0,56</b>		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым на м/б)	210	10,2	6,3	17,8	269	4,8	138	1994
Ежики (тефтели мясные из говядины)	100	8,98	13,96	10,68	204,28	0	400/446	2012
Соус молочный	50	1,3	2,9	12,5	78	0,1	569	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>24,18</b>	<b>23,76</b>	<b>92,44</b>	<b>732,48</b>	<b>11,3</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Гуляш из куриного филе	80	19,59	17,89	4,76	168,1	0,6	260	ТТК
Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,81	31,45	205	0	75	ТТК 2010
Чай с сахаром	200	3,1	4,8	20,4	137	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,1	0	10,8	43	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>460</b>	<b>28,33</b>	<b>27,5</b>	<b>67,41</b>	<b>553,1</b>	<b>0,6</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1640</b>	<b>63,33</b>	<b>58,1</b>	<b>174,4</b>	<b>1804</b>	<b>15,16</b>		

День 2

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная ячневая жидкая	200	5,56	3,78	22,56	152		36	2010
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,1	150	2,2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0		ТТК
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>13,5</b>	<b>16,1</b>	<b>63,44</b>	<b>462</b>	<b>2,2</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	200	0,2	0,08	17,42	76	40	702	2004
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>76</b>	<b>40</b>		
Или Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Свекольник со сметаной	210	4,3	7,3	7	167	8,7	81	2015
Котлета из говядины запеченная с молочным соусом	80/30	10	13,9	8,4	235	0,1	98	ТТК
Овощи тушеные/рагу овощное	150	3,58	3,83	19,16	176	12,6	406	ТТК 2010
Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>21,58</b>	<b>25,63</b>	<b>86,02</b>	<b>759,2</b>	<b>27,8</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Запеканка из творога	150	22,8	13,5	24,5	315	0	365/366	2004
Соус молочный сладкий	50	0,95	2,4	6,4	51,5	0,1	87	ТТК 2010
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	-	ГОСТ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>425</b>	<b>26,05</b>	<b>19</b>	<b>60,2</b>	<b>504,7</b>	<b>0,1</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1795</b>	<b>67,93</b>	<b>65,73</b>	<b>227,08</b>	<b>1848</b>	<b>70,1</b>		

День 3

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная жидкая на молоке	200	14,8	4,2	25,8	266	1,4	32	2010
Молоко кипяченое	200	4,5	5,1	7,5	105	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	0,1	-	-
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>455</b>	<b>25,84</b>	<b>14,02</b>	<b>52,98</b>	<b>520</b>	<b>3,6</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	200	0,2	0,08	17,42	76	40	702	2004
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>76</b>	<b>40</b>		
Йли Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Суп картофельный с яйцом и сметаной	210	4,9	5,7	13,8	165	9,6	111	2015
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	207	0,34	255	2011
Пюре картофельное	150	3,6	4,35	37,5	204	0	312	2015
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>690</b>	<b>22,84</b>	<b>14,41</b>	<b>110,43</b>	<b>757,2</b>	<b>16,34</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,4	20	227	1	161	1994
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	65	0	96	2010
Выпечное изделие	50	3	2,1	30,7	171	0	0	410
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>9,3</b>	<b>7,5</b>	<b>62,7</b>	<b>463</b>	<b>1</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1795</b>	<b>64,78</b>	<b>40,93</b>	<b>243,53</b>	<b>1862</b>	<b>22,54</b>		



День 4

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		ЖИРЫ						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная рисовая жидкая	200	5,2	3	23,2	160	1,4	262	2010
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,1	150	2,2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	ТТК
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>13,14</b>	<b>15,32</b>	<b>64,08</b>	<b>470</b>	<b>3,6</b>		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	200	0,2	0,08	17,42	76	40	702	2004
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>76</b>	<b>40</b>		
Или Кефир, Ряженка, Снежок	200	6,8	5	11	122	1,6	966	2005
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	<b>1,6</b>		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый на м/б)	200	5,1	6,4	14,9	143	4,8	139	2004
Гуляш из отварного мяса	120	17,99	15,48	0	234	0	401	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,8	30,2	164	0	74	1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>690</b>	<b>33,59</b>	<b>27,28</b>	<b>96,56</b>	<b>722,2</b>	<b>11,2</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮДУЖИНА								
Запеканка овощная	180	6,66	17,19	33,86	316,6	40,1	240	2013
Соус сметанный	30	1,05	3,23	4,29	50	0	553	1994
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	65	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>450</b>	<b>10,85</b>	<b>20,74</b>	<b>69,83</b>	<b>525,6</b>	<b>40,1</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1750</b>	<b>64,38</b>	<b>68,34</b>	<b>241,47</b>	<b>1840</b>	<b>56,5</b>		

День 5

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная манная жидкая	200	5	3	27,8	158	1,4	14	1994
Молоко кипяченое	200	4,5	5,1	7,5	195	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>440</b>	<b>12,54</b>	<b>8,42</b>	<b>54,98</b>	<b>447</b>	<b>3,5</b>		
2-ой ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	20	389	2015
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	
ОБЕД								
Щи с мясом/ мясом кур и сметаной	200/20/5	2,7	4	7,9	179	17,3	7	1994
Биточек из мяса птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305/354	2012
Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,95	3,05	23,91	239	1,95	534	ТТК 2010
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	34,76	94,2	6,4	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>705</b>	<b>22,99</b>	<b>20,79</b>	<b>96,73</b>	<b>822,2</b>	<b>26,32</b>		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Жаркое по домашнему	200	8,6	11,8	18,8	224	7,8	259	2015
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,1	31	0,9	306/576	2015/2004
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	68	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	-	ТУ
<b>Всего за прием пищи</b>	<b>460</b>	<b>12,14</b>	<b>12,22</b>	<b>50,58</b>	<b>417</b>	<b>8,7</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1805</b>	<b>48,67</b>	<b>41,43</b>	<b>222,49</b>	<b>1771</b>	<b>38,52</b>		

ИТОГО по примерному меню

ИТОГО	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал			Витамин С		
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет						
Среднее значение за период	42,35	60,29	46,61	59,78	203,27	253,93	1418	1829	35,5	50,1		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Завтрак	2ой завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 года	345	155	556	374
3-7 лет	435	190	715	450

Нормативная документация:

1. Санитарно-эпидемиологически СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ, Хлебпродинформ, Москва, 2004г. под редакцией Лапиной В.Т.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Могилы М.П., Тутельян Т.В. Сборник технических нормативов. - М.: ДеЛи принт, 2011-584с.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания Хлебпродинформ, Москва, 2002г.;
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Хлебпродинформ, Москва, 1994г. под редакцией Лупея Н.А.;
6. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) 2017г.