УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

_____(Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ)

" 22 " октября 2026г.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МОУ СОШ "Образовательный комплекс № 2"

_____/Ю.В.Меньшикова/

"22" 10 2026 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ЦРР-ДС № 7 „Сосенка"

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,90	3,40	31,60	180,35	0,52	0,06	0,12	0,02	0,00	112,39	98,06	17,00	0,37	186,76	9,00	0,00	0,01	31	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,29	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**435**	**10,73**	**14,41**	**64,02**	**428,27**	**0,78**	**0,14**	**0,19**	**0,10**	**0,00**	**177,81**	**171,68**	**39,96**	**1,61**	**322,05**	**14,67**	**0,00**	**0,01**		
II Завтрак																			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,55	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	385	2017
Итого за прием пищи:	**180**	**3,55**	**3,91**	**20,31**	**131,61**	**0,66**	**0,03**	**0,13**	**0,02**	**0,00**	**133,36**	**96,96**	**14,51**	**0,10**	**185,66**	**11,34**	**0,00**	**0,00**		
Обед																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	200	2,70	4,82	11,41	102,81	6,06	0,09	0,06	0,02	0,00	29,08	55,91	20,53	0,93	423,74	4,56	0,00	0,04	98	2017
ГУПЯШ ИЗ ПТИЦЫ	35/35	9,55	10,87	2,10	144,36	1,07	0,03	0,06	0,04	0,00	14,12	75,82	10,16	0,82	135,07	3,58	0,01	0,06	260	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,19	30,21	177,63	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	18,40	36,70	7,49	0,85	55,38	0,66	0,01	0,01	309	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	10,44	41,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**625**	**19,94**	**20,42**	**71,98**	**555,66**	**7,13**	**0,25**	**0,18**	**0,08**	**0,07**	**74,65**	**235,93**	**59,33**	**4,36**	**719,94**	**8,78**	**0,02**	**0,11**		
Полдник																			
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ	70	13,29	17,48	2,41	220,23	0,19	0,06	0,36	0,22	2,28	86,17	180,11	13,77	2,03	193,94	23,17	0,02	0,04	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**250**	**13,37**	**17,48**	**9,54**	**249,06**	**0,21**	**0,06**	**0,36**	**0,22**	**2,28**	**94,79**	**183,08**	**16,84**	**2,33**	**204,58**	**23,17**	**0,02**	**0,04**		
Всего за день:		**47,59**	**58,22**	**165,85**	**1 364,60**	**8,78**	**0,48**	**0,86**	**0,42**	**2,33**	**480,61**	**687,65**	**130,64**	**8,40**	**1 432,23**	**57,96**	**0,04**	**0,16**		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,57	8,68	19,07	177,49	0,58	0,10	0,15	0,04	0,08	130,58	141,12	36,65	0,85	230,65	11,28	0,00	0,01	182	2017
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,76	3,76	13,17	95,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,77	64,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	68,85	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	470	16,82	18,38	55,65	454,33	1,05	0,23	0,45	0,18	0,97	257,39	321,45	67,04	2,83	477,78	29,05	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,45	2,42	9,26	67,10	5,94	0,03	0,05	0,17	0,00	38,04	36,36	17,59	0,90	252,88	4,54	0,00	0,01	82	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,97	7,97	10,52	249,57	0,35	0,04	0,02	0,00	0,00	13,40	36,77	11,36	0,83	53,49	0,67	0,00	0,00	234	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,58	73,58	25,46	1,07	660,92	7,32	0,00	0,03	312	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	18,04	80,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	16,50	15,74	74,16	614,83	15,29	0,26	0,20	0,20	0,07	106,97	214,31	77,26	4,56	1 073,85	12,53	0,00	0,04		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	29,46	173,92	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,71	36,22	6,06	0,43	53,85	1,17	0,01	0,01	415	2017
Итого за прием пищи:	230	4,28	4,40	36,59	202,75	0,02	0,06	0,03	0,01	0,06	18,33	39,19	9,13	0,73	64,49	1,17	0,01	0,01		
Всего за день:		37,94	38,74	183,05	1 339,51	16,36	0,55	0,68	0,39	1,10	382,69	674,95	153,43	8,12	1 616,12	42,76	0,02	0,08		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	86,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,91	7,52	23,24	180,92	0,52	0,07	0,13	0,04	0,08	112,13	113,42	25,85	0,53	162,61	9,66	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	435	11,58	13,03	52,99	377,14	0,85	0,14	0,23	0,08	0,08	263,45	232,79	50,66	1,77	320,15	15,15	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	2,40	4,31	8,41	74,43	8,01	0,06	0,05	0,15	0,00	32,90	40,68	16,38	0,81	246,83	3,28	0,00	0,02	97	2017
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	70	13,78	36,00	34,48	517,44	1,20	0,30	0,11	0,21	0,00	24,08	170,84	41,38	1,71	324,27	6,55	0,01	0,07	ТТК	2026
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,15	33,64	193,61	0,00	0,03	0,03	0,02	0,09	11,35	84,95	22,00	0,47	48,03	0,66	0,01	0,02	304	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	180	0,13	0,02	7,78	32,00	7,82	0,00	0,00	0,02	0,00	9,96	3,19	3,42	0,34	11,37	0,00	0,00	0,00	ТТК 5	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	22,49	46,02	100,13	905,58	17,03	0,47	0,23	0,40	0,09	91,34	347,16	104,33	5,09	736,25	10,49	0,02	0,11		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,38	4,63	27,59	169,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,06	10,28	38,10	6,35	0,45	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	250	4,46	4,63	34,72	198,25	0,02	0,06	0,03	0,01	0,06	18,33	39,19	9,13	0,73	64,49	1,17	0,01	0,01		
Всего за день:		39,40	63,85	205,47	1 557,05	17,90	0,67	0,49	0,49	0,23	373,12	619,14	164,12	7,59	1 120,89	26,81	0,03	0,13		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**355**	**8,19**	**5,79**	**27,97**	**196,82**	**0,02**	**0,09**	**0,20**	**0,13**	**0,89**	**39,56**	**114,25**	**21,10**	**2,11**	**119,39**	**9,49**	**0,01**	**0,02**		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	**130**	**0,34**	**0,22**	**16,65**	**67,60**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,95	3,18	11,59	192,50	0,53	0,02	0,02	0,15	0,00	18,66	20,55	7,77	0,45	51,77	0,88	0,00	0,00	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	6,69	14,95	19,71	340,74	9,72	0,22	0,11	0,36	0,00	28,76	114,89	36,74	1,73	765,98	8,81	0,00	0,07	259	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	20	0,84	4,14	5,04	61,43	1,76	0,03	0,03	0,91	0,00	25,24	29,78	18,01	0,57	130,47	2,81	0,00	0,02	4	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**645**	**14,93**	**22,81**	**61,29**	**712,60**	12,03	0,35	0,20	1,42	0,00	94,33	235,49	86,74	4,81	1 064,61	12,50	0,00	0,09		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	5,52	15,12	47,16	346,56	0,08	0,06	0,09	0,03	0,18	38,63	63,65	10,28	0,58	100,00	4,24	0,00	0,01	ТТК 70	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**280**	**5,60**	**15,12**	**54,29**	**375,39**	0,10	0,06	0,09	0,03	0,18	47,25	66,62	13,35	0,88	110,64	4,24	0,00	0,01		
Всего за день:		**29,06**	**43,94**	**160,20**	**1 352,41**	**12,15**	**0,50**	**0,49**	**1,58**	**1,07**	**181,14**	**416,56**	**121,19**	**7,89**	**1 294,64**	**26,23**	**0,01**	**0,12**		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2017
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	4,58	17,06	228,48	0,52	0,05	0,12	0,03	0,02	110,88	85,11	14,55	0,38	166,34	9,24	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**430**	**9,93**	**8,69**	**44,75**	**398,51**	0,61	0,11	0,17	0,06	0,02	216,27	172,08	34,32	1,58	238,18	10,68	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	**180**	**4,86**	**4,50**	**35,64**	**142,20**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,38	3,18	11,59	92,50	0,53	0,02	0,02	0,15	0,00	18,66	20,55	7,77	0,45	51,77	0,88	0,00	0,00	18	2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	13,78	36,00	34,48	517,44	1,20	0,30	0,11	0,21	0,00	24,08	170,84	41,36	1,71	324,27	6,55	0,01	0,07	ТТК 27	2026
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**625**	**21,10**	**39,72**	**71,63**	**730,00**	1,73	0,40	0,17	0,36	0,00	62,86	258,89	71,84	3,92	482,54	7,43	0,01	0,07		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,96	3,91	23,22	152,28	0,03	0,06	0,06	0,01	0,04	27,07	54,42	7,68	0,40	60,81	0,92	0,01	0,01	410	2017
Итого за прием пищи:	**230**	**6,04**	**3,91**	**30,35**	**181,11**	0,05	0,06	0,06	0,01	0,04	35,69	57,39	10,75	0,70	71,45	0,92	0,01	0,01		
Всего за день:		**41,93**	**56,82**	**182,37**	**1 451,82**	**2,39**	**0,57**	**0,40**	**0,43**	**0,06**	**314,82**	**488,36**	**116,91**	**6,20**	**792,17**	**19,03**	**0,02**	**0,08**		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,30	8,16	37,73	254,28	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	116,84	156,98	41,81	1,18	231,59	10,80	0,00	0,01	182	2017
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,76	3,76	13,17	95,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,77	84,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,80	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	435	13,54	21,53	74,13	542,93	0,99	0,26	0,26	0,12	0,08	222,51	282,03	67,37	2,15	422,37	20,52	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,55	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	385	2017
Итого за прием пищи:	180	3,55	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,53	5,04	6,58	84,42	8,02	0,06	0,06	0,16	0,00	36,58	43,08	16,70	0,82	252,28	3,73	0,00	0,02	88	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	35/35	9,55	10,87	2,10	144,35	1,07	0,03	0,06	0,04	0,00	14,12	75,82	10,16	0,82	135,07	3,56	0,01	0,06	ТТК	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,56	33,27	212,27	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,22	162,49	109,07	3,83	229,07	1,98	0,00	0,01	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,81	85,90	1,42	0,01	0,01	0,00	0,00	11,71	3,52	3,97	0,70	99,94	0,71	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	22,54	22,15	80,58	616,05	10,51	0,38	0,27	0,22	0,07	94,66	352,41	161,05	7,93	822,11	9,98	0,01	0,09		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,59	169,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,28	38,10	6,35	0,45	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	230	4,46	4,63	34,72	198,25	0,02	0,06	0,04	0,01	0,08	18,90	41,07	9,42	0,75	67,05	1,26	0,01	0,01		
Всего за день:		44,09	52,22	209,74	1 488,84	12,18	0,73	0,70	0,37	0,23	469,43	752,47	252,35	10,93	1 497,19	43,10	0,02	0,11		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,90	3,40	31,60	190,35	0,52	0,06	0,12	0,02	0,00	112,39	96,06	17,00	0,37	186,76	9,00	0,00	0,01	31	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	435	12,13	8,68	58,78	362,38	0,81	0,13	0,21	0,05	0,00	249,41	201,18	39,46	1,49	317,75	14,31	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,45	2,42	9,28	67,10	5,94	0,03	0,05	0,17	0,00	38,04	36,36	17,59	0,90	252,88	4,54	0,00	0,01	82	2017
ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	10,02	14,01	8,72	302,45	0,65	0,06	0,06	0,02	0,00	15,17	92,08	15,70	1,23	148,23	3,77	0,01	0,05	158	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	18,04	80,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	630	14,83	16,99	53,84	539,20	6,59	0,19	0,15	0,19	0,00	74,06	195,94	56,14	3,89	507,67	8,31	0,01	0,06		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	5,52	15,12	47,16	346,56	0,08	0,08	0,09	0,03	0,18	38,63	63,85	10,28	0,58	100,00	4,24	0,00	0,01	ТТК 70	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	280	5,60	15,12	54,29	375,39	0,10	0,08	0,09	0,03	0,00	47,25	66,82	13,35	0,88	110,64	4,24	0,00	0,01		
Всего за день:		32,90	41,91	183,56	1 344,57	7,50	0,38	0,45	0,27	0,00	379,72	463,94	108,95	6,26	936,06	26,86	0,01	0,08		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,84	7,62	27,50	198,60	0,56	0,05	0,13	0,04	0,08	118,84	114,30	24,65	0,36	184,86	10,08	0,00	0,01	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,69	2,79	12,90	88,02	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,78	64,80	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,65	65,50	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	410	9,41	11,14	53,25	352,12	1,03	0,12	0,24	0,05	0,08	219,12	200,35	43,61	0,93	349,46	19,08	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,97	2,52	14,51	155,63	7,40	0,08	0,06	0,17	0,02	21,40	54,91	23,13	0,98	510,58	5,14	0,00	0,02	18	2018
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,74	12,85	0,18	267,05	0,60	0,03	0,06	0,04	0,00	10,35	96,08	10,62	0,94	143,18	4,36	0,02	0,07	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,19	30,21	177,63	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	18,40	36,70	7,49	0,85	55,38	0,66	0,01	0,01	309	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	25,40	20,19	70,44	720,37	8,00	0,24	0,20	0,23	0,09	70,27	255,19	63,93	4,53	815,64	10,18	0,03	0,10		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	29,46	173,92	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,71	36,22	6,06	0,43	53,85	1,17	0,01	0,01	415	2017
Итого за прием пищи:	230	4,28	4,40	36,59	202,75	0,02	0,06	0,03	0,01	0,06	18,33	39,19	9,13	0,73	64,49	1,17	0,01	0,01		
Всего за день:		39,96	35,91	177,91	1 350,32	9,05	0,42	0,47	0,29	0,23	307,72	494,73	116,87	6,19	1 229,59	30,43	0,04	0,12		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,03	0,18	0,13	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	8,00	0,01	0,02	209	2017
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	2,84	7,11	8,47	209,96	0,52	0,03	0,12	0,04	0,08	106,53	73,44	11,99	0,12	147,16	9,00	0,00	0,00	37	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	470	11,38	13,02	39,01	419,49	0,54	0,13	0,32	0,17	0,96	148,05	191,46	34,71	2,32	272,75	18,62	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,82	2,66	13,57	88,19	5,37	0,05	0,05	0,17	0,00	26,01	48,47	20,84	0,79	390,71	4,03	0,00	0,02	76	2012
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	8,97	7,97	10,52	289,96	0,35	0,04	0,02	0,00	0,00	13,40	38,77	11,36	0,83	53,49	0,67	0,00	0,00	48	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	126,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,07	680,92	7,32	0,00	0,03	312	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	630	16,56	15,96	67,56	624,59	14,74	0,28	0,20	0,20	0,07	95,76	229,39	81,88	4,75	1 221,51	12,02	0,00	0,05		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,59	169,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,28	38,10	6,35	0,45	58,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	230	4,46	4,63	34,72	198,25	0,02	0,06	0,04	0,01	0,08	18,90	41,07	9,42	0,75	67,05	1,26	0,01	0,01		
Всего за день:		32,74	33,83	167,94	1 399,93	15,30	0,47	0,59	0,38	1,11	263,71	461,92	126,01	7,82	1 561,31	31,90	0,02	0,08		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	21,50	14,00	19,10	294,22	0,22	0,05	0,23	0,07	0,07	164,94	224,19	26,26	0,79	158,90	1,00	0,02	0,03	204	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	9,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	425	26,23	16,71	51,42	467,14	0,48	0,13	0,30	0,08	0,07	229,36	297,81	49,22	2,03	294,19	6,67	0,02	0,03		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	200/20	6,71	2,77	30,30	173,22	3,64	0,17	0,08	0,15	0,00	38,62	84,89	35,09	2,08	409,57	4,53	0,00	0,01	102	2017
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	70	8,87	13,37	10,58	198,08	0,05	0,08	0,03	0,00	0,00	8,85	47,99	12,62	0,91	73,87	1,23	0,00	0,01	ТТК 18	2024
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,15	33,64	193,61	0,00	0,03	0,03	0,02	0,09	11,35	84,95	22,00	0,47	48,03	0,66	0,01	0,02	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	183	0,11	0,00	7,22	29,82	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,56	3,39	0,33	15,53	0,00	0,00	0,00	99	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,09	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	648	21,87	21,83	99,56	883,83	4,19	0,36	0,18	0,08	0,07	242,41	365,31	70,37	3,79	399,94	6,67	0,02	0,03		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,50	14,00	19,10	294,22	0,22	0,05	0,23	0,07	0,07	164,94	224,19	26,26	0,79	158,90	1,00	0,02	0,03	228	2017
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,62	3,98	32,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,02	16,33	12,10	2,02	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	327	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	7,13	26,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	99	2010
Итого за прием пищи:	330	22,17	15,62	30,21	353,77	0,32	0,06	0,24	0,08	0,09	189,89	239,26	31,35	1,12	193,48	2,37	0,02	0,03		
Всего за день:		78,13	58,66	216,83	1 848,94	4,99	0,55	0,72	0,24	0,23	661,66	902,36	159,94	6,94	697,61	15,71	0,06	0,09		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	420,74	481,10	1 842,92	14 207,99	147,84	6,21	6,36	4,90	6,98	4 080,27	6 328,27	1 742,49	90,06	14 771,74	375,95	0,22	1,05
Среднее значение за период	42,07	48,11	184,29	1 420,80	14,78	0,62	0,64	0,49	0,70	408,03	632,83	174,25	9,01	1 477,17	37,60	0,02	0,11

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	430	180	630	254

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутельяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутельяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутельяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2008 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутельяна

Сборник рецептур блюди кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ 2004 год. Под редакцией Т.В.Лапшиной

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2010г. Под редакцией И.Ю Ялонузян

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2017г. Под редакцией И.Ю Ялонузян

Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в дошкольных организациях

Директор ООО "Максимум" _____ Е.Н. Осиневская