



Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО «КШП «Подросток»))

Утверждаю:
И. о. генерального директора
 Ю.И.Некрасов



Примерное 10 – дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7)
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы
в период с 02.10.2023 г.

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В.
2. Калькулятор – Дускенцова А.Б.

ООО "КШП "Подорожок"
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	160	5,92	5,97	29,21	194,40	270*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		365	11,58	13,87	61,06	415,90	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное)	60	1,50	6,18	7,68	92,40	55*****
Обед	Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, сметана, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль, сметана)	200	1,68	4,09	13,27	96,60	76****
Обед	Мясные шарики с овощами (мясо кур, мясо говядина, мясо свинина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	75	10,25	11,50	8,58	165,83	ТТК.1.59
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	100	3,77	0,45	19,36	96,60	297*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	150	0,42	0,00	20,92	85,34	ТТК1.116
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		625	20,26	22,70	83,17	606,37	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1,40	0,00	29,00	122,00	516*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	50	3,87	2,36	26,15	141,00	466*****
Итого за Полдник		250	5,27	2,36	55,15	263,00	
Ужин	Запеканка из творога (творог, крупа манная, молоко, яйца, сахар, сметана, сухари, масло сливочное)	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		330	19,85	17,97	54,66	464,13	
Итого за день		1 670,00	57,46	57,01	264,14	1 795,40	

Зав.Производством:

Калькулятор:

Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	10	0,050	8,26	0,08	74,80	111*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	5,85	7,10	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	150	2,82	2,95	19,46	115,44	269**
Итого за Завтрак 1		350	11,72	19,47	66,95	507,74	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь,масло растительное,свекла, зеленый горошек, соль)	60	1,15	5,26	5,04	72,18	тгк 1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, сметана, масло растительное, соль)	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	50/50	7,11	7,96	9,31	137,50	286****
Обед	Каша вязкая гречневая (крупа гречневая, масло сливочное)	130	3,97	4,34	17,79	126,10	331**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	тгк 1.117
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		620	17,11	22,13	87,28	616,98	
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,51	1,31	17,40	87,00	тгк 1
Полдник	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	609*
Итого за Полдник		240	4,51	5,23	47,16	253,80	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные Горбуша (филе горбуши, хлеб, молоко, мука, масло растительное, соль, сметана)	80/20	10,28	4,19	12,21	128,15	261****
Ужин	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	140	2,86	4,48	19,07	128,10	321****
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	тгк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		390	17,04	9,07	71,08	434,75	
Итого за день		1 700,00	50,88	56,00	282,57	1 859,27	

Зав.Производством:

Калькулятор:

ООО "КПП "Подросток"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая,молоко, сахар, масло сливочное)	160	4,36	6,90	25,92	183,48	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	180	1,26	1,44	15,62	80,39	287**
Итого за Завтрак 1		385	7,91	13,34	63,49	405,54	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	112*
Обед	Свекольник (свекла, морковь, лук, картофель, масло сливочное, сахар, томат-пюре, сметана)	200	1,74	3,55	9,62	77,60	136*
Обед	Котлеты,биточки шницели рубленые (мясо говядина,хлеб,сухари панировочные, лук, масло сливочное)	60	9,32	7,07	9,64	139,00	282**
Обед	Каша ячневая рассыпчатая (крупа ячневая, масло сливочное,соль)	150	4,94	6,84	30,77	204,30	250*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1,40	0,00	29,00	122,00	516*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		680	20,86	18,08	96,23	632,70	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,43	5,10	7,43	92,25	666*****
Полдник	Булочка домашняя (мука в/с,сахар-песок,масло раст,яйцо,дрожжи)	50	3,64	6,26	26,96	179,00	469**
Итого за Полдник		200	8,06	11,36	34,39	271,25	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (мясо кур,хлеб,сухари панировочные, лук, масло сливочное)	50	7,86	8,04	8,32	136,67	305**
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука,соль, масло сливочное, сметана)	150	2,72	10,88	16,52	174,87	92**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		400	13,70	19,24	56,52	453,54	
Итого за день		1 765,00	51,03	62,13	260,73	1 809,02	

Зав.Производством:

Калькулятор:

ООО"КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			День 4				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Итого за Завтрак 1		385	11,05	14,95	55,70	401,80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, масло растительное, соль)	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69*
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) (картофель, крупа пшено, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	200	1,58	2,19	11,67	72,60	80****
Обед	Шницель "Детский" (мясо кур, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	60	9,88	7,33	7,87	137,98	ттк. 1.7
Обед	Капуста тушеная (капуста, масло растительное, сахар, морковь, лук)	150	2,97	5,56	23,00	118,50	132****
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	200	0,20	0,00	35,80	142,00	ттк. 1.117
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		710	19,47	19,13	105,99	639,08	
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1,40	0,00	29,00	122,00	516*
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		240	3,76	1,88	59,00	268,40	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные запеченные (филе рыбы, масло сливочное, молоко, хлеб, соль)	50	6,65	2,35	4,79	66,87	271*****
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль)	150	8,03	4,31	35,95	214,39	166****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		430,00	18,57	7,06	78,84	452,76	
Итого за день		1 865,00	53,35	43,12	309,62	1 808,04	

Зав.Производством:

Калькулятор:

ООО "КШП "Подорошок"
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	10	0,050	8,26	0,08	74,80	111*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	тгк 1
Итого за Завтрак 1		350	8,83	15,99	56,83	406,40	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, огурцы консервированные, лук, зеленый горошек, масло растительное)	50	0,96	6,39	5,94	106,13	69*
Обед	Суп - лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	180	1,84	4,01	10,00	79,92	162*
Обед	Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	140	10,58	10,42	27,55	229,60	370*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	180	0,50	0,00	25,10	102,41	тгк 1.116
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	115*
Итого за Обед		590	16,52	21,30	81,94	587,66	
Полдник	Ряженка	180	5,40	10,80	7,38	148,50	667*****
Полдник	Ватрушка с творогом (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл.слив., масло растител.)	60	3,60	1,70	22,20	117,99	560*
Итого за Полдник		240	9,00	12,50	29,58	266,49	
Ужин	Омлет с жареным картофелем (яйцо, молоко, картофель, масло сливочное, масло растительное, соль)	130	9,24	19,07	14,15	265,78	316*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180	0,09	0,00	13,68	54,90	тгк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		360	13,13	19,47	52,43	438,18	
Итого за день		1 640,00	47,99	69,37	230,88	1 744,73	

Зав.Производством:

Калькулятор:

ООО "КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	160	5,64	5,21	30,85	192,68	115**
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	150	1,13	0,98	13,05	65,25	ттек 1
Итого за Завтрак 1		345	9,05	11,19	59,36	373,93	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, зеленый горошек, соль)	60	1,15	5,27	5,04	72,18	ттек 1.13
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	200	2,16	2,28	15,06	89,00	152*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, мука, соль, сметана, томат-паста)	70	4,98	5,57	6,52	96,25	286****
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) (крупа рисовая, масло сливочное, соль, морковь, лук, масло растительное)	130	3,90	5,07	21,97	150,54	60****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	200	0,56	0,00	27,89	113,79	ттек 1.116
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		710	16,05	18,79	93,18	608,76	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	180	1,26	0,00	26,10	109,80	516*
Полдник	Булочка домашняя (мука в/с, сахар-песок, масло раст. яйцо, дрожжи)	50	3,75	7,80	30,16	194,17	583*
Итого за Полдник		230	5,01	7,80	56,26	303,97	
Ужин	Запеканка из творога (творог, крупа манная, молоко, яйца, сахар, сметана, сухари, масло сливочное)	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		330	19,85	17,97	54,66	464,13	
Итого за день		1 715,00	50,46	55,85	273,56	1 796,79	

Зав.Производством:

Калькулятор:

ООО "КШП "Подорожник"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	5,85	7,09	26,85	212,70	273*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	502*
Итого за Завтрак 1		340	10,74	10,57	53,52	370,60	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек, лук, соль, масло растительное)	50	1,25	5,15	6,40	77,00	55*****
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149*
Обед	Котлеты рубленые из птицы (филе кур, хлеб, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	60	9,43	9,65	9,98	164,00	305**
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	тгк 1.117
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		660	20,53	19,34	100,63	658,12	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,31	6,12	8,91	110,70	666*****
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	608*
Итого за Полдник		220	7,67	8,00	38,91	257,10	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	7,87	5,20	12,12	126,88	259**
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая (крупа пшеничная, масло сливочное)	120	5,20	5,57	30,82	194,16	249*
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180	0,09	0,00	13,68	54,90	тгк 2
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за Ужин		410	16,20	11,09	76,30	469,94	
Итого за день		1 730,00	55,63	49,10	279,46	1 801,76	

Зав.Производством:

Калькулятор:

ООО "КШП "Подоросток"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	10	0,050	8,26	0,08	74,80	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая,молоко, сахар, масло сливочное)	150	4,08	6,47	24,30	172,03	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого за Завтрак 1		340	7,43	16,80	52,82	392,42	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118**
Итого за Завтрак 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	112*
Обед	Борщ вегетарианский (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль, сметана)	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59****
Обед	Мясные шарики с овощами (мясо кур, мясо говядина, мисо свинина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	75	10,25	11,50	8,58	165,83	ттк.1.59
Обед	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321****
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	200	1,40	0,00	29,00	122,00	516*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Обед		655	20,24	20,36	90,24	612,94	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537*
Полдник	Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сливочное, соль, дрожжи, яйцо)	70	5,43	3,30	36,61	197,40	466****
Итого за Полдник		220	6,18	3,45	51,76	266,40	
Ужин	Птица тушенная в соусе (филе птицы,сметана, томат-паста, мука, соль)	60	6,79	6,47	2,11	95,25	301****
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное,крупа гречневая,морковь, лук репчатый,соль)	150	8,03	4,31	35,95	214,39	166****
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Ужин		440	18,21	11,38	68,25	450,64	
Итого за день		1 755,00	52,46	52,39	272,87	1 769,41	

Зав. Производством:

Калькулятор:

ООО"КШП "Подросток"
 Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	170	5,27	6,33	26,22	183,09	268*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502*
Итого за Завтрак 1		415	7,66	11,33	63,17	384,76	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Зимний"	40	0,77	5,11	4,80	68,20	25***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) (картофель, крупа пшено, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	200	1,58	2,19	11,67	72,60	80****
Обед	Шницель "Детский" (мясо кур, мясо свинина, мясо говядина, хлеб, лук, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	70	11,53	8,55	9,18	160,98	ттк. 1.7
Обед	Капуста тушеная (капуста, масло растительное, морковь, лук, томат-паста, мука, сахар, соль)	150	2,97	5,56	14,23	118,50	132*****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,56	0,00	27,89	113,79	ттк 1.116
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		710	20,70	22,01	84,47	621,07	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,31	6,12	8,91	110,07	666*****
Полдник	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	609*
Итого за Полдник		220	8,31	10,04	38,67	276,87	
Ужин	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	140	12,07	18,73	3,23	228,31	307*
Ужин	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	200	1,51	1,31	17,40	87,00	ттк 1
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		390,00	17,38	20,44	45,23	432,81	
Итого за день		1 835,00	54,55	63,92	241,64	1 761,50	

Зав.Производством:
 Калькулятор:

ООО "КШП "Подоросток"
Меню для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	10	0,050	8,26	0,08	74,80	111*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	140	5,01	6,58	20,16	159,88	272*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	140	2,63	3,16	18,16	107,74	269**
Итого за Завтрак 1		320	9,94	18,87	53,82	421,02	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
Итого за Завтрак 2		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, мука, соль)	180	1,92	2,86	10,63	75,92	151*
Обед	Гуляш из говядины (мясо говядины, масло сливочное, лук, томат-паста, мука)	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373*
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	130	12,66	1,25	25,18	151,32	422*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	150	0,15	0,00	26,85	106,50	ттк 1.117
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	115*
Итого за Обед		620	31,29	20,30	90,57	658,79	
Полдник	Варенец	150	4,50	9,00	6,15	123,75	667*****
Полдник	Ватрушка с повидлом (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, повидло, масл. слив., масло растител.)	50	3,08	1,41	34,08	161,66	559*
Итого за Полдник		200	7,58	10,41	40,23	285,41	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные запеченные (филе рыбы, масло сливочное, молоко, хлеб, соль)	50	6,65	2,35	4,79	66,87	271*****
Ужин	Рагу из овощей (картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, мука, соль, масло сливочное, сметана)	160	2,90	11,60	17,62	186,53	92**
Ужин	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	ттк 1.2
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114*
Итого за Ужин		460	13,45	14,35	62,21	431,90	
Итого за день		1 700,00	62,77	64,03	256,94	1 843,12	

Зав.Производством:

Калькулятор:

Среднее значение за 1 день	
Белки	53,66
Жиры	57,29
Углеводы	267,24
Энергетическая ценность	1798,9

- *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 7-е издание, переработанное и дополненное Пермь 2013 г.
- ** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2008г.
- *** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.
- **** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2012г.
- ***** Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания Москва Дели плюс 2013г.
- ***** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2-е издание, дополненное и переработанное Москва Дели плюс 2016г.
- *****Питание детей по гипоаллергенной диете (методические рекомендации и технологические карты) ОНПЦ Аллергодерматозы 1995г.