



Меню для возрастной группы сад 1,3-3 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. и-ческая	Витамины											№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		1 день, 1 неделя	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		1, мг	F, мг
Каши овсяная молочная	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	198
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	6
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	394
Итого за Завтрак	360	7	9	49	359	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,89	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
Суп картофельный с рыбными консервами	150	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95
Котлета мясная	50	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,85	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,08	0,92	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Соус фруктовый основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,5	0,09	0,76	0	0	0	366
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	394
Итого за Обед	520	18	21	107	665	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	
Ужин из творога с фруктами джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	25,5	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	411
Итого за Полдник	290	15	11	32	411	0,10	0	0,00	0,1	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,00	0	
Итого за День	1320	40	41	208	1528	0,8	47,7	280,0	1,8	0,9	551,2	156,7	649,3	8,3	1498,1	304,286	0,2	0,013	
					Употребляемые подлики														

3 День, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет м-ч-ккал/к	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеница молочная жидкая	150	17	6	35	200	0,05	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,90	0,90	214,00	6,90	0,02	0	199							
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,9	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416							
Масло сливочное подсолнечное	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,01	6							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	25,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
Итого за Завтрак	360	11	17	55	429	1,0	1,5	105,5	0,7	0,5	397,8	50,5	361,5	2,5	397,9	41,5	0,0	0,0	0,0							
2 завтрак																										
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418							
Обед																										
Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	111							
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	255							
Каша гречневая отарная	110	2	4	30	160	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,90	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330							
Компот из плодов см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0							
Итого за Обед	500	19	18	72	601	1,0	39,6	45,0	0,3	1,6	146,7	239,3	676,1	13,4	1540,8	302,8	0,1	0,1	0,1							
Ужиный подынок																										
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	17,5	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229							
Сыр топленый	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
Итого за Подынок	310	16	17	27	344	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44	0,0							
Итого за День	1370	50	57	259	1462	2,1	48,2	170,9	1,1	2,2	390,9	323,1	1134,7	22,0	2456,3	482,8	0,1	0,6	0,6							

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											№ рецен- тур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		F, мг	Se, мг
5 день, 1 неделя																			
Завтрак																			
Сул молочный с вермишелью	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	
Корфейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	128,3	1,10	0,03	110,20	4	98,2	0,01	25,00	0	0,0027	414	
Масло сливочное поштими	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,29	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	
Батон кодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	380	8	15	49	406	0,2	21,4	223,4	1,6	0,2	320,0	20,4	267,8	1,3	115,1	122,4	0,0	0	
2 завтрак																			
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0,04	15	9	15	2,9	250	3	0	0	417	
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем, маслом и сметаной	160	4	8	7	118	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	285,30	62,30	0,03	0,07	63
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,08	1,03	1,35	0,54	0,11	16,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	28,40	28,00	0,10	0,26	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	399
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	500	13	22	56	498	1,5	83,7	60,0	0,8	65,5	158,3	114,7	411,1	7,0	2271,5	519,5	0,2	17,5	
Углетенный полдник																			
Залепенка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	189	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	9,24	0,01	15,1	0	0	411	
Батон кодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	
Итого за Полдник	290	16	21	40	406	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	
Итого за день	1300	37	57	163	1387	1,8	112,3	283,4	2,6	65,9	504,0	157,4	726,6	15,3	2691,1	644,9	0,2	20,4	

2 день, 2 недели

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептурной		
		Белки, г	Жиры, г	Углево. Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	Л, мг		Н, мг	Са, мг
Каша манная жидкая	150	5	7	16	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	28,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	39,5	0	0	416
Сыр поск	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Батон водородный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0
Итого за Завтрак	380	15	16	40	404	1,0	1,8	42,6	0,4	0,2	91,2	45,6	285,2	3,4	375,9	397,6	0,2	0,0	0
Напиток молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,95	325,3	2,7	0,02	0	420
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1	4	6	66	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,90	1,85	422,10	70,20	0,06	0,09	73
Жаркое по-домашнему	150	8	17	17	255	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0
Итого за Обед	490	12	21	52	444	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1	0
Плов рисовый с мясом	150	9	19	36	350	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,80	573,90	62,00	0,1	0,06	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон водородный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0
Итого за Полдник	320	21	10	58	455	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,18	0,02	0	0
Итого за день	1320	52	58	257	1373	1,4	27,3	48,6	0,7	0,8	179,1	181,1	294,0	77,2	2322,4	567,6	4,7	0,1	0

4 День, 2 недели

Гречи пшчи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергет и-чеккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг		Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг	PP, мг							
Завтрак																										
Каши "Дружба" молочная жидкая	150	5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	259,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	139							
Кефирный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	414								
Ябло вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227							
Батон подорожный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
Итого за Завтрак	397	13	15	41	425	0,3	49,4	274,5	1,8	0,5	464,7	61,5	501,5	2,8	972,4	111,7	0	0	0							
2 завтрак																										
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК							
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,3	0,2	0,01	0	0								
Обед																										
Суп картофельный с горохом	180	2	2	6	177	0,16	14,60	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	87							
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	271							
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	75,50	0,05	0	339							
Икра свекольная	20	0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55							
Напиток на смеси сиф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
Итого за Обед	520	13	11	55	571	0,7	88,2	52,3	43,2	1,3	169,3	159,9	343,7	11,7	2799,2	549,4	0,2	16,3	0							
Уплотненный полдник																										
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249							
Кисель из ягод см	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	396							
Батон подорожный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
Итого за Полдник	290	17	10	24	456	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9	0							
Итого за день	1374	45	39	144	1564	1,2	144,9	389,9	45,3	1,9	858,4	258,6	1012,6	20,7	4286,9	676,0	0,2	19,2	0							

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг			
Итого за весь период	478	544	2231	13931	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,6	17,70	0,1750			
Среднее значение за период	47,8	54,4	223,1	1393,1	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,06	1,77	0,02			

Нормативная документация:

СанПиН 2.02.4358-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на производство для питания в дошкольных образовательных организациях "Дети в саду" под ред. Козырева Н.П., Ульянова В.А. 2016 г.

Сборник рецептов на производство для питания в дошкольных образовательных организациях "Дети в саду" под ред. Козырева Н.П., Ульянова В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания общедоступных столовых под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.