

Утверждено:
Директор:



Согласовано:
Директор:



10-11-2016
«СОЮЗ»
ФГБН ВНИИ
Питание для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или отрубец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отрубец соленный, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88		
Всего за день:	1550	40,91	35,80	193,57	1229,56		

Утверждено:
Директор: _____

Согласовано:
Директор: _____

2 день

Присем-пиши, наименование блюда

Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20	2016

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58		

Полдник

ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40		
Всего за день:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78		

Утверждено:
Директор: _____

Согласовано:
Директор: *Валд*

3 день



Прием, хранение, использование блюда



Примечания, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102		180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)		40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412		180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:		410	9,10	17,30	75,10	509,80		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399		150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:		150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед								
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая отварная)		50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №86		180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261		80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165		130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53		180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6		30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:		680	22,66	12,37	92,76	575,88		
Поддник								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №108		180	0,80	0,90	4,80	31,70	108	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6		30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411		180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:		390	3,24	1,20	33,56	158,78		
Всего за день:		1630	35,80	31,07	216,12	1307,06		

Директора:

Директор:

Пример титрования, наименование блюда

Присем пийн-танимловонин блуод	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
Овоши по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	91,56	784,43		
Подлник							
ДАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
Итого за прием пищи:	340	16,13	14,50	49,66	370,10		
Всего за день:	1470	62,35	58,80	208,82	1593,73		

Утверждаю: _____
Директор: _____

Согласовано: _____
Директор: _____



5 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135	2011
ГОЛУБЦЫ ДЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	160/30	14,12	9,04	20,26	219,00	315	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	610	19,69	12,34	69,02	468,78		

Подник

БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30		
Итого за прием пищи:	250	11,36	12,55	35,08	438,90		
Всего за день:	1415	43,91	41,79	171,46	1304,02		

Утверждаю: _____
 Директор: _____

Согласовано: _____
 Директор: *Валд*



7 день

Принятый рацион питания										/ день	
Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Завтрак											
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102					
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416		2016			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2		2016			
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90						
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386		2016			
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60						
Обед											
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86		2016			
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322		2016			
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219		2016			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412		2016			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7					
Итого за прием пищи:	670	24,56	22,30	99,96	701,48						
Полдник											
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30						
Итого за прием пищи:	250	11,36	12,55	35,08	438,90						
Всего за день:	1430	50,52	55,35	217,74	1730,88						

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:



8 день

Присем пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

180

8,70

13,70

28,40

220,60

103

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

30/5/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

Итого за присем пищи:

405

16,10

22,90

58,50

457,80

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

Итого за присем пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43

180

4,00

3,80

11,70

97,00

43

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ № 319

180

9,00

5,80

16,70

129,00

319

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за присем пищи:

650

18,02

10,30

73,66

432,68

Полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а

180

5,90

5,20

16,80

142,00

85 а

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

Итого за присем пищи:

390

8,34

5,50

45,56

269,08

Всего за день:

1595

43,26

38,90

192,42

1222,16



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

Директор:

Bar

Присм пинди, тануе пинди

Присм пинис чанменгчанне блюда

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00		23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50		20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00		14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	410	10,86	17,50		58,26	361,64		

150	0,80	0,20	14,70	62,60		
-----	------	------	-------	-------	--	--

ЦИ ИЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (ГОРЯЧИНА) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ) № 53 а	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	18,52	15,90	87,46	564,72		

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
Итого за прием пищи:	250	7,10	7,67	54,53	316,90		
Всего за день:	1460	37,28	41,27	214,95	1305,86		

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часным пребыванием.

10 день

Прием пищи - наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185

180

5,50

3,10

28,00

156,40

185

2011

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

2016

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

4,40

6,70

14,60

141,60

2

2016

Итого за прием пищи:

410

12,90

12,30

58,10

393,60

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

0,40

0,40

9,50

45,60

386

2016

Итого за прием пищи:

100

0,40

0,40

9,50

45,60

Обед

Омлет по сезону (или омлет свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или
омлет соленный, или свежля отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63

180

1,30

3,60

9,00

74,25

63

2016

ПЮДОВ ИЗ ПТИЦЫ №321

150

25,40

27,30

25,30

454,30

321

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

620

31,72

31,60

79,56

735,23

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154

130/30

13,13

12,00

34,06

272,50

154

КАКАО С МОЛОКОМ №416

180

4,10

3,60

17,40

118,80

416

2016

Итого за прием пищи:

340

17,23

15,60

51,46

391,30

Всего за день:

1470

62,25

59,90

198,62

1565,73

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		456,80	441,89	2029,43	13872,18
Среднее значение за период		45,68	44,19	202,94	1387,22

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2016. - 640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.