

УТВЕРЖДЕНО:

Управление образования администрации муниципального образования город Горячий Ключ

Б.А. Ефременко

приказ от 16.02.2024 № 108

экспертное заключение № 18/23 от 15.02.2024 г



СОГЛАСОВАНО

приказ от 19.02.24 № 310/3

Заведующий



Григорьев Н.Ф.

примерное десятидневное меню
для воспитанников дошкольных образовательных учреждений
муниципального образования город Горячий Ключ
с 10,5-ти часовым пребыванием
сезон зимне-весенний
возрастная группа от 3 до 7 лет

День: 1

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,007	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
215 **	Омлет натуральный	150	10,00	17,00	2,60	203,40	0,10	0,26	0,32	0,75	103,09	225,77	16,14	2,64
ТТК № 25 (392**)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	400	12,14	20,68	25,89	337,66	0,13	3,79	0,32	2,56	138,19	264,17	31,54	3,49
2-ой завтрак														
***	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого за 2-ой завтрак:	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
ТТК № 27 (101)	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1,40	2,00	8,72	58,48	0,06	5,94	0,00	0,88	19,22	40,30	16,39	0,62
268	Шницель рубленный (говядина)	70	9,8	8,26	11,24	158,5	0,04	0,00	0,02	0,04	8,08	108,02	19,47	1,71
312	Пюре картофельное	150	3	5	20,44	138,76	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК № 28 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,08	28,81	117,40	0	0,36	0	0,18	28,63	13,86	5,4	1,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	700	19,25	18,96	102,31	642,55	0,30	28,56	0,02	6,97	121,68	323,66	95,46	6,00
Полдник														
401	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,60	7,78	42,67	267,1	0,13	0,37	0,01	2,98	78,61	109,68	30,30	1,30
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	180	1,34	0	20,76	88,40	0	13,32	0	0,44	31,22	32,4	10,8	0,62
	Итого за уплотненный полдник:	280	7,94	7,78	63,43	355,50	0,13	13,69	0,01	3,42	109,83	142,08	41,10	1,92
	Итого за день:		39,81	47,90	203,39	1388,99	0,59	58,04	0,35	13,19	388,90	743,11	178,90	14,05

18,758889 20

2,96 5

35,697222 35

80/20

19,75 15

77,17

1,00 1,20 5,11 77,17

* ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

** Сборник технических нормативов — сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2010.-628 с.

*** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День: 2

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
41*	Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,09	0,03	2,4	0	0,18	13,03	26,4	18,23	0,35
ТТК № 4 (182)	Каша жидкая с маслом («Геркулес»)	150	2,7	5,01	14,29	113,05	0,09	0	0,02	0,42	13,8	76,6	29,5	0,82
ТТК № 29 (382)	Какао на молоке	180	3,6	3,2	15,82	106,48	0,04	1,43	0,024	0	137	112,14	19,19	0,43
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак:	415	8,84	15,66	48,01	365,12	0,21	3,83	0,08	1,35	177,73	261,64	83,42	2,17
2-ой завтрак														
ТТК № 30	Овощи свежие (морковные палочки)	150	1,9	0,15	10,35	52,50	0,09	7,5	0	0,6	40,5	82,5	57	1,05
ПР	Сушки простые	10	1,07	0,12	7,12	33,84	0,015	0,00	0,00	0,16	2,40	9,10	1,80	0,16
	Итого за 2-ой завтрак:	160	2,97	0,27	17,47	86,34	0,11	7,50	0,00	0,76	42,90	91,60	58,80	1,21
Обед														
70	Овощи натуральные соленые (томаты)	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,005	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,90	2,04	12,57	85,14	0,080	5,94	0,00	1,02	21,02	48,65	19,63	0,80
254	Печень жареная с маслом	80	12,50	13,00	3,05	179,20	0,22	10,34	7,16	4,97	23,22	317,76	16,45	6,89
303	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,6	4,34	21,3	138,66	0,078	0	0,008	0,13	9,89	73,13	25,56	0,83
ТТК № 31 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	180	0,12	0,07	25,4	102,71	0,018	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	680	22,57	20,07	93,29	648,88	0,46	26,39	7,17	7,13	83,73	518,54	90,14	10,90
Полдник														
429	Булочка «Веснушка»	50	3,00	3,07	23,00	131,63	0,07	0,00	0,000	1,40	11,30	39,20	15,20	0,73
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за уплотненный полдник:	250	8,80	8,07	31,00	231,83	0,15	1,40	0,04	1,40	251,30	219,20	43,20	0,93
	Итого за день:		43,18	44,07	189,77	1332,17	0,93	39,12	7,29	10,64	555,66	1090,98	275,56	15,21
			1,00	1,02	4,39	74,01								

* Сборник технических нормативов — сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2010.-628 с.

День: 3

Месяц: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порций/г	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
66	Салат из моркови с изюмом	50	0,62	0,07	11,13	47,65	0,03	2,00	0,00	0,17	15,85	28,00	16,68	0,45
ТТК № 4 (182)	Каша жидкая молочная (рисовая)	150	1,50	5,50	23,87	150,98	0,04	0,84	0,04	0,15	92,92	98,67	21,51	0,33
ТТК № 32 (380)	Кофейный напиток на молоке	180	2,60	1,80	18,80	101,80	0,04	1,16	0,012	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12
Хлеб пшеничный		25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за завтрак:		405	6,57	7,57	65,80	353,93	0,16	4,00	0,05	0,97	233,47	251,17	67,29	1,45
2-ой завтрак														
**	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45
Итого за 2-ой завтрак:		150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
Обед														
70	Овощи натуральные соевые (орпизы)	50	0,40	0,00	0,85	5,00	0,008	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	4,7	8	79,50	0,04	7,69	0	1,73	35,81	39,31	18,82	0,9
268	Виточки рубленые (говядина)	70	9,8	8,26	11,24	158,5	0,04	0,00	0,02	0,04	8,08	108,02	19,47	1,71
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,4	6,1	38,63	231,02	0,2	0	0,6	14,82	203,92	135,82	4,5	
ТТК № 31 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
Хлеб пшеничный		25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Хлеб ржаной		25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775	
Итого за обед:		680	20,29	19,67	108,16	687,17	0,38	14,30	0,02	3,30	98,26	436,85	207,46	9,46
Полдник														
ТТК 8 (5)	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты рубленые из птицы)	90	9,00	9,14	23,00	210,26	0,10	0,44	0,04	0,84	34,95	135,60	24,12	2,26
ТТК № 25 (392)**	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28
Итого за уплотненный полдник:		270	9,06	9,16	32,99	250,26	0,10	0,47	0,04	0,84	44,95	138,10	25,42	2,54
Итого за день:		37,27	36,70	219,10	1355,86	0,70	108,77	0,11	5,41	427,68	860,62	319,67	13,90	

1,0155 1 5,97 75,32555556

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

** Сборник технических нормативов — сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Морильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2010. - 628 с.

13,903333

60/30

38,176111

3,583333

19,662778

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 33 (121)	Суп молочный с крупой (пшено)	160	2,34	2,86	4,92	54,78	0,03	0,52	0,02	0,01	102,08	72,75	11,31	0,10
ТТК № 34 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого за завтрак:	405	10,18	17,82	37,83	353,35	0,11	1,81	0,10	1,10	360,82	269,67	41,02	1,28
2-ой завтрак														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Итого за 2-ой завтрак:	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,5	4,4	44,02	0,024	4,1	0	1,11	17	24,96	11	0,78
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	6,00	3,76	11,11	102,28	0,12	6,31	0,03	1,10	86,88	171,34	50,09	1,22
298*	Ленивые голубцы	190	14,00	9,04	20,30	218,56	0,08	20,03	0,029	0,58	60,00	177,10	44,10	1,63
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	180	1,34	0	20,76	88,40	0	13,32	0	0,44	31,22	32,4	10,8	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	670	26,22	15,87	85,79	586,43	0,28	43,76	0,06	3,89	208,90	463,70	133,39	5,51
Полдник														
ТТК № 35 (208)	Лапшевник с творогом со сметаной	150	10,50	10,60	22,40	227,00	0,07	0,29	0,07	2,34	115,63	178,61	22,47	1,07
ТТК 36 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	200	0,12	0,40	25,00	104,08	0,016	2,11	0,00	0,07	14,37	8,33	14,33	0,07
	Итого за уплотненный полдник:	350	10,62	11,00	47,40	331,08	0,09	2,40	0,07	2,41	130,00	186,94	36,80	1,14
	Итого за день:		52,82	49,69	179,42	1372,66	0,52	48,57	0,27	7,40	947,72	1104,31	239,21	8,13

19,630556

5,6555556

Сборник 2011

160/30

32,579444

80/20

18,393333

1,063 1 3,6108 76,25888889

* Сборник технических нормативов — сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2010.-628 с.

День: 4

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 33 (121)	Суп молочный с крупой (пшено)	160	2,34	2,86	4,92	54,78	0,03	0,52	0,02	0,01	102,08	72,75	11,31	0,10
ТТК № 34 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0	0,1	0,03	0,03	132	75	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,16	9,6	45,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого за завтрак:	405	10,18	17,82	37,83	353,35	0,11	1,81	0,10	1,10	360,82	269,67	41,02	1,28
2-ой завтрак														
386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Итого за 2-ой завтрак:	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,5	4,4	44,02	0,024	4,1	0	1,11	17	24,96	11	0,78
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	6,00	3,76	11,11	102,28	0,12	6,31	0,03	1,10	86,88	171,34	50,09	1,22
298*	Ленивые голубцы	190	14,00	9,04	20,30	218,56	0,08	20,03	0,029	0,58	60,00	177,10	44,10	1,63
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	180	1,34	0	20,76	88,40	0	13,32	0	0,44	31,22	32,4	10,8	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	670	26,22	15,87	85,79	586,43	0,28	43,76	0,06	3,89	208,90	463,70	133,39	5,51
Полдник														
ТТК № 35 (208)	Лапшевник с творогом со сметаной	150	10,50	10,60	22,40	227,00	0,07	0,29	0,07	2,34	115,63	178,61	22,47	1,07
ТТК 36 (350)	Кисель из ягод свежих (вишня замороженная)	200	0,12	0,40	25,00	104,08	0,016	2,11	0,00	0,07	14,37	8,33	14,33	0,07
	Итого за уплотненный полдник:	350	10,62	11,00	47,40	331,08	0,09	2,40	0,07	2,41	130,00	186,94	36,80	1,14
	Итого за день:		52,82	49,69	179,42	1372,66	0,52	48,57	0,27	7,40	947,72	1104,31	239,21	8,13

19,630556

5,6555556

Сборник 2011

160/30

32,579444

80/20

18,393333

1,063 1 3,6108 76,25888889

* Сборник технических нормативов — сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2010.-628 с.

День: 6

Неделя: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	

Завтрак

ТТК № 33 (121)	Суп молочный с крупой (гречневая)	160	2,34	2,86	4,92	54,78	0,03	0,52	0,02	0,01	102,08	72,74	11,31	0,10
ТТК № 32 (380)	Кофейный напиток на молоке	180	2,60	1,80	18,80	101,80	0,04	1,16	0,012	0,00	113,20	81,00	12,60	0,12
ПП	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПП	Мармелад желтый	30	0,00	0,00	23,80	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10
15	Сыр российский (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0	0,06	0,02	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за завтрак:		405	9,07	7,80	59,52	342,08	0,12	1,74	0,05	0,68	315,78	247,24	44,91	0,97

2-ой завтрак

ПП	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	1,4	0	25,4	105,6	0,04	8	0	1,6	40	36	200,4	0,7
Итого за 2-ой завтрак:		200	1,40	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	200,40	0,70

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,05	3,88	36,24	0,01	4,10	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
ТТК № 27 (101)	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,40	2,00	8,72	58,48	0,06	5,94	0,00	0,88	19,22	40,30	16,39	0,62
ТТК № 37 (258)	Мясо луговое (говядина)	160	11,00	15,20	14,20	237,60	0,09	5,03	0,00	2,94	30,22	200,88	39,61	3,39
ТТК № 31 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого за обед:		640	17,23	20,96	81,11	567,67	0,24	19,93	0,00	9,51	89,02	319,66	86,05	6,26

Полдник

ТТК № 14 (223)	Запеканка из творога с молоком сливными	100	8,00	11,00	19,00	207,00	0,06	0,80	0,06	1,58	171,51	175,80	26,95	0,67
ТТК № 25 (392*)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28
Итого за полдник:		280	8,06	11,02	28,99	247,00	0,06	0,83	0,06	1,58	181,51	178,30	28,25	0,95
Итого за день:			35,76	39,78	195,02	1262,35	0,46	30,50	0,11	13,37	626,31	781,20	359,61	8,88

1 1,1124 5,4536 70,13055556

* Сборник технических нормативов — сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Морозовой и В. А. Утежына. - М.: Делта плюс, 2010. - 628 с.

13,722222

90/10

31,537222

5,8666667

19,004444

День: 7

Нелетя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca		P	Mg
66	Салат из моркови с изюмом	50	0,62	0,07	11,13	47,65	0,03	2,00	0,00	0,17	15,85	28,00	16,68	0,45
ТТК № 16 (216*)	Омлет с сыром	150	10,00	16,00	2,40	193,60	0,088	0,30	0,36	0,84	258,00	316,06	23,29	2,72
ТТК № 34 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
ТР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за завтрак:		405	13,77	17,48	33,86	344,16	0,21	3,49	0,37	1,66	399,29	471,08	70,33	4,09
2-ой завтрак														
***	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за 2-ой завтрак:		120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Обед														
21	Салат из соевых стручков	50	0,40	2,52	1,28	29,55	0,008	1,46	0,00	0,03	9,58	10,00	5,83	0,25
92	Пи из квашеной капусты с картофелем/с маслом	180	4,8	7	4,6	100,60	0,04	7,98	0	1,7	34,08	31,88	14,71	0,56
ТТК № 39 (291)	Плов из птицы	180	13,90	9,70	32,90	274,5	0,16	7,20	0,015	0,58	55,69	206,59	64,75	2,25
ТТК № 40 (382*)	Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром (яблочного)	150	0,24	0,00	34,38	138,48	0,01	2,16	0,00	0,00	20,21	16,64	6,53	0,17
ТР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ТР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,27	12,35	57,47	0,025	0	0	0,225	5,75	26,5	6,25	0,775
Итого за обед:		615	22,96	19,73	99,91	664,80	0,28	18,80	0,02	2,93	132,21	317,71	107,97	4,34
Полдник														
429	Булочка «Беснушка»	50	3,00	3,07	23,00	131,63	0,07	0,00	0,000	1,40	11,30	39,20	15,20	0,73
386	Кисломологичный продукт м.л.ж. 2,5% (Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за полдник:		250	8,80	8,07	31,40	233,43	0,11	0,60	0,04	1,40	259,30	223,20	43,20	0,93
Итого за день:		46,01	45,76	176,93	1295,67	0,63	34,89	0,42	6,23	810,00	1025,19	232,30	12,00	

1,0055 1 3,8455 71,98166667

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628 с.
** «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В. А.

12,968333

36,933333

2,96

19,12

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

2,925 3,6225 6,2213 69,1875 0,0304 0,6188 0,0248 0,0124 121,12 86,321 13,41 0,1125

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК № 20 (121)	Суп молочный с крупой (манная)	180	2,60	3,22	5,53	61,5	0,03	0,55	0,02	0,01	107,66	76,73	11,92	0,10
ТТК № 29 (382)	Какао на молоке	180	3,6	3,2	15,82	106,48	0,04	1,43	0,024	0	137	112,14	19,19	0,43
14	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	0	0	0,02	0,05	1,2	1,5	0	0,01
ПР	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за завтрак:	410	9,59	12,18	48,28	337,88	0,14	1,98	0,07	1,41	263,16	251,87	51,61	1,51
2-ой завтрак														
386	Кисломолочный продукт (Кефир м.д.ж. 2,5 %)	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за 2-ой завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Обед														
*	Горох овощной отварной (консервированный)	50	1,28	0,08	3,25	18,84	0,05	1,67	0	0,08	8,33	25,83	8,33	0,33
96	Рассольник ленинградский	180	1,6	4,56	8,84	82,8	0,06	5,42	0,00	1,66	16,85	38,30	14,98	0,61
ТТК № 17 (54-10м)***	Капуста тушеная с мясом	150	14	17	9	245	0,06	21,67	0,05	1,9	61,43	173	36	2,7
ТТК № 31 (342)	Компот из свежих плодов (вишня замороженная)	180	0,12	0,07	25,4	102,71	0,018	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед:	620	20,90	22,28	75,71	582,52	0,25	33,62	0,05	4,30	111,21	298,63	80,31	5,62
Полдник														
ТТК № 42 (234)	Бутерброды с кулинарными изделиями (котлеты рыбные (минтай))	110	10	11,6	26,4	250,00	0,08	0,48	0,04	3,99	60,93	168,87	37,69	2,01
ТТК № 43 (377)	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,31	0,00	2,54	0,00	0,00	12,78	3,96	2,16	0,32
	Итого за уплотненный полдник:	290	10,12	11,61	40,08	305,31	0,08	3,02	0,04	3,99	73,71	172,83	39,85	2,33
	Итого за день:		46,41	51,07	172,07	1331,71	0,55	40,02	0,20	9,70	688,08	903,33	199,77	9,66

18,771111

5,8888889

32,362222

80/30

16,961556

1 1,1005 3,7076 73,98377778

* «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А.

*** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.х

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,08	4,25	19,95	0,02	2,18	0	0,17	12	22,27	15,18	0,53	200/20	
218	Вареники ленивые отварные со сметаной	220	25,00	17,00	31,00	377,00	0,08	0,38	0,14	0,74	196,62	283,00	33,60	0,76		
ТТК № 25 (392**)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10	2,5	1,3	0,28		
	Итого за завтрак:	450	25,59	17,10	45,24	436,95	0,10	2,59	0,14	0,91	218,62	307,77	50,08	1,57		24,275
2-ой завтрак																
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,6	0,013	0	240	180	28	0,2	6	
	Итого за 2-ой завтрак:	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,01	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Обед																
51 (ОП)*	Консервы овощные (икра кабачковая)	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,007	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35	36,994444	
81	Борщ	180	1,10	4,60	6,40	71,40	0,02	7,86	0,00	1,70	37,81	33,19	16,64	0,79		
260	Гуляш	70	8,98	7,23	2,31	110,23	0,020	0,64	0,00	1,83	15,27	107,91	15,42	2,13		
203	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,52	195,9	0,03	0,00	0,03	0,80	12,15	37,57	8,09	0,80		
ТТК № 28 (349)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	0,08	28,81	117,40	0	0,36	0	0,18	28,63	13,86	5,4	1,13		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого за обед:	685	20,02	21,72	98,56	665,90	0,16	12,36	0,03	6,98	132,76	286,33	77,05	6,68		
Полдник																
406	Пирожки печенные (простые) с повидлом	50	2,74	1,00	27,62	129,30	0,05	0,17	0,01	0,76	10,20	28,70	11,90	0,82		12,625556
ПР	Сок натуральный промышленного производства (яблоко)	200	1,49	0	23	97,96	0	14,8	0	0,49	34,69	36	12	0,69		
	Итого за уплотненный полдник:	250	4,23	1,00	50,62	227,26	0,05	14,97	0,01	1,25	44,89	64,70	23,90	1,51		
	Итого за день:		55,64	44,82	204,02	1438,11	0,39	32,52	0,19	9,14	636,27	838,80	179,03	9,96		

1,2414 1 4,552 79,895

*ОП — Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008с.

Деп.: 10

Цель: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)
			У	Ж	Б		В ₁	С	А	Е	Са	

41*	Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,09	0,03	2,4	0	0,18	13,03	26,4	18,23	0,35
177	Каша рисовая с изюмом	200	5,00	10,40	45,71	296,44	0,07	0,91	0,05	0,24	131,41	159,28	37,65	0,83
ТТК № 34 (378)	Чай с молоком	180	1,30	1,21	8,33	49,41	0,04	1,19	0,008	0,00	113,94	83,52	13,86	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за завтрак:		455	8,76	11,86	71,84	425,44	0,19	4,50	0,06	1,07	269,88	312,70	86,24	2,10

2-ой завтрак

386	Кисломолочный продукт м.д.ж. 2,5 % (Дрожка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого за 2-ой завтрак:		200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	0,04	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20

Обед

47	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,10	51,40	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,9	3,8	12	97,80	0,16	5,94	0,00	1,74	30,72	63,43	25,61	1,48
230	Рыба жареная (минтай)	80	9,3	10,8	5,3	155,60	0,08	1,13	0,03	3,6	31,2	137,47	30,93	0,61
312	Пюре картофельное	150	3	5	20,44	138,76	0,13	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,01
ТТК № 31 (342)	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,18	0,02	4,86	0	0	10,8	3,6	3,6	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,2	12	53,50	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого за обед:		705	20,87	23,27	94,75	668,21	0,48	42,02	0,03	6,44	159,56	386,85	121,54	5,70

Полдник

284	Запеканка картофельная с субпродуктами	150	7,5	6	26,5	190,00	0,40	16,59	6,30	4,10	43,49	371,84	69,03	6,56
ТТК № 15 (376)	Чай с повидлом	180	0,10	0,12	11,40	46,16	0,00	0,10	0,00	0,00	4,38	3,28	2,11	0,36
ПР	Сухари простые	10	1,07	0,12	7,12	33,84	0,015	0,00	0,00	0,16	2,40	9,10	1,80	0,16
Итого за полдник:		340	8,67	6,24	45,02	270,00	0,42	16,69	6,30	4,26	50,27	384,22	72,94	7,08
Итого за день:		44,10	46,37	220,01	1465,45	1,13	63,81	6,43	11,77	727,71	1267,77	308,72	15,08	

1 1,0515 4,9889 81,41388889

*ОП — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тугельяна.- М.: Делфи принт. 2010.-628 с.

15

37,122778

5,6555556

23,635556