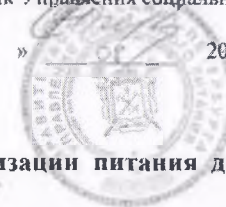


УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления социального питания

Н.А.Петрова

« 07 » 20 17 года



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания детей от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Сыр (порциями)	14	3,2	4,1	0	51	0,1	14	2008
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,8	К/к	К/к
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	559	19,6	19,3	65,4	514,2	2,3		
II завтрак								
Яблоко свежес	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
Обед								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3	К/к	К/к
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	3,7	9,0	81,5	12,0	84	2008
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Пюре картофельное	150	3,12	5,43	20,4	141,71	5,03	335	2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,54	0,1	28,54	117,9	50	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	725	12,52	17,05	78,16	520,51	70,03		
Полдник								
Биточек рыбный	100	13,8	9,4	16,2	202,2	0,4	239	2008
Запеканка овощная	130	4,43	7,55	19,01	161,45	13,02	158	2008
Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75	9,75	436	2008
Булочка "Веснушка"	70	5,05	4,21	38,19	213,41	0	471	2008
Итого за прием пищи:	450	23,43	21,16	92,68	655,81	23,17		
Всего за день:		55,85	57,81	244,04	1728,12	103,50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша пшеничная жидкая	200	7,1	6,9	33,8	226,2	0,5	189	2008
Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	565	17,4	14,6	74,0	502,2	1,6		
II завтрак								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Обед								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,1	К/к	К/к
Суп из овощей с курой и сметаной	250/15/5	6,3	8,7	11,1	150,2	8,5	95	2008
Суфле из печени	50	11,0	6,8	3,8	131,8	7,4	К/к	К/к
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	755	25,5	21,08	72,92	600,8	47,5		
Полдник								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/20	25,5	17,3	32,8	395,9	0,3	224	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,7	2,7	434	2008
Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	0	464	2008
Итого за прием пищи:	385	34,6	24,18	68,5	638,6	3,0		
Всего за день:		77,8	60,06	223,62	1779,2	56,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	20/15	1,2	0,4	22,3	96,1	8	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,2	26,3	205,8	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Итого за прием пищи:	415	10,4	10,8	62,2	387,4	9,0		
II завтрак								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Обед								
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5	1,6	К/к	К/к
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,5	5,5	20,2	157,3	6,6	100	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	15,1	3,5	211,8	0,6	277	2012
Каша гречневая вязкая	100	1,47	2,95	17,09	100,49	0	324	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	21,96	92,7	180	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	750	27,50	24,32	86,85	678,59	188,8		
Полдник								
Макаронные запеченные с яйцом	200	9,9	8,9	38,8	275,4	0,2	208	2012
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	22,68	105,3	1,8	405	2008
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	535	15,8	13,0	82,48	529,9	2,9		
Всего за день:		54,90	48,52	248,33	1672,69	208,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Сыр (порциями)	14	3,19	4,11	0	50,24	0	14	2008
Каша манная жидкая	200	5,7	6,7	28,8	197,6	0,5	189	2008
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,8	48,5	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	564	15,49	15,11	66,8	471,74	2,2		
II завтрак								
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Обед								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	К/к	К/к
Суп картофельный с клецками и говядиной	250/10/16	5,1	6,2	14,1	132,0	4,4	85/120	2012
Пудинг рыбный запеченный	100	13,5	7,6	8,5	156,2	0,5	269	2012
Рагу из овощей	150	2,0	10,3	12,1	150,5	10,3	141	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	811	25,0	24,8	73,5	616,3	24,8		
Полдник								
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,5	0,6	308	2012
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	2,8	17,0	103,4	8,0	125	2008
Напиток апельсиновый с витамином С	180	0,18	0	23,13	94,5	61,7	436	2008
Булочка "Домашняя" молочная	50	5,15	4	30,75	181,75	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	430	20,63	17,4	77,88	554,15	70,3		
Всего за день:		61,82	57,51	224,68	1676,59	145,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша "Дружба"	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	190	2008
Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,8	98,0	0,6	397	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	440	15,0	14,2	62,3	437,8	1,4		
II завтрак								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Обед								
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Рассольник домашний с курой и сметаной	250/15/10	6,9	7,6	14,9	160,1	10,7	90	2008
Запеканка картофельная с мясом	200	16,3	16,6	33,3	347,7	15,8	299	2008
Кисель из кураги с витамином С	180	0,06	0,01	3	12,23	50	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	730	26,66	26,31	72,7	639,13	77,7		
Полдник								
Пудинг из творога со сгущенным молоком	135/20	21,9	17,8	42,7	425,2	0,3	225	2008
Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8	1,8	435	2008
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	365	29,6	18,88	65,3	559,6	2,1		
Всего за день:		71,56	59,59	208,5	1674,13	85,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	13	2008
Каша манная жидкая	200	5,7	6,7	28,7	197,1	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0	0	8,2	33,0	0	392	2012
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	550	12,25	15,15	63,15	443,0	1,4		
II завтрак								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Обед								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,1	К/к	К/к
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,0	3,9	34,0	203,9	4,6	99	2008
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Компот из изюма	180	0,4	0,1	25,4	104,9	0	376	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	735	17,56	11,92	90,62	544,0	29,5		
Полдник								
Суфле из рыбы	100	16,0	10,6	4,1	174,6	0,4	268	2012
Рагу овощное	150	4,05	4,58	15,84	121,44	14,08	349	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	500	30,29	20,01	68,85	674,94	27,98		
Всего за день:		61,30	47,48	239,42	1738,74	66,88		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Сыр (порциями)	14	3,23	4,15	0	50,99	0	14	2008
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5	1,6	К/к	К/к
Омлет натуральный	100	9,68	15,98	1,83	189,8	0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	394	19,31	23,63	41,03	455,59	2,1		
II завтрак								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
Обед								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	К/к	К/к
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	6,8	8,0	7,6	134,2	8,8	88	2008
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	10,4	13,2	9,7	204,1	0,9	288/356	2012
Пюрэ из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	830	23,6	27,3	83,2	682,7	33,1		
Полдник								
Запеканка рисовая с творогом с джемом	135/20	7,8	5,8	54,7	304,4	3,2	193	2008
Бюксфир	180	6,1	4,5	9,9	109,8	1,3	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	365	16,2	11,2	80,0	492,8	4,5		
Всего за день:		59,41	62,43	212,03	1668,69	47,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	20/15	1,2	0,4	22,3	96,1	8	2	2008
Каша "Дружба"	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	190	2008
Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,8	98,0	0,6	397	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биокефир обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	580	17,8	15,8	91,8	578,4	10,3		
II завтрак								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Обед								
Сельдь соленая	25	5	4,9	0	65,2	0	к/к	к/к
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Суп картофельный с курой и сметаной	250/15/5	6,9	7,5	19,5	174,7	9,8	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,6	7,6	129,8	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	4,5	6,7	12	126	9	349	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	775	30,3	26,8	83,5	713,8	34,2		
Полдник								
Котлета рубленая из курицы	60	11,13	8,5	10,18	161,6	9,58	314	2008
Компот из кураги с витамином "С"	180	0	0	21	83,6	50	401	2008
Овощи в молочном соусе	150	3,4	5,7	14,01	124,06	19,01	338	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	К/к	К/к
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	450	18,83	18,3	83,49	576,86	78,59		
Всего за день:		68,13	61,3	275,59	1945,86	131,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,8	К/к	К/к
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,9	48,8	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	570	15,7	14,9	62,1	452,6	2,5		
II завтрак								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Обед								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3	К/к	К/к
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	4,4	5,7	12,9	125,2	8,0	76	2008
Тефтели рыбные	100	12,5	8,7	13,5	180,8	0,9	245	2008
Гюрс из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Напиток яблочный с витамином "С"	180	0,1	0,1	23,76	97,2	52,7	438	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	805	24,1	19,9	89,06	638,0	77,5		
Полдник								
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,8	0,6	308	2012
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,2	1,5	17,6	0	350	2012
Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0	331	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,7	2,7	434	2008
Булочка "Домашняя" молочная	75	7,73	6	46,13	272,63	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	475	31,22	26,76	90,96	732,90	3,3		
Всего за день:		71,32	61,76	250,32	1861,10	87,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Сыр (порциями)	14	3,2	4,1	0	51	0,1	14	2008
Каша рисовая жидкая	200	4,9	6,8	29,8	200,3	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	434	13,8	14,3	64,0	441,6	1,1		
II завтрак								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Обед								
Винегрет овощной	60	0,9	6,1	4,0	74,1	7,4	51	2008
Рассольник с говядиной и сметаной	250/15/10	5,0	6,3	14,0	137,4	6,9	89	2008
Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337,5	24,2	306	2008
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	760	27,3	35,3	82,2	763,2	49,3		
Полдник								
Запеканка из творога	135	23,69	12,11	21,55	295,64	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,9	30	0	367	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	510	36,77	22,82	66,06	721,34	14,4		
Всего за день:		79,07	72,82	229,06	2002,94	72,8		