

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципальным
бюджетным дошкольным образовательным
учреждением
детский сад «Сказка»



С.В.Новскова
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ (15-дневное) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для Муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений

С 10,5 – часовым пребыванием

возраст - с 3 до 7 лет

(весеннее-летний период)

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей
в дошкольных организациях
Удмуртской республики
(Ижевск, 2013 г.)

День: 1
неделя: первая
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (рисовая с маслом)	205	3,10	5,28	32,20	188,00	0,00
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	сыр п / порционный	10	2,32	2,96	0,00	36,40	0,07
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00
	Итого:	435	11,67	11,01	66,41	398,40	1,24
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
	Итого:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
	Обед						
3	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0,40	0,04	1,70	7,00	3,50
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	200	2,16	2,26	13,76	83,80	6,60
86	свекла тушеная в сметане	150	3,10	9,54	14,14	155,00	1,99
181	биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
260П	чай с лимоном	208	0,07	0,01	15,31	61,62	2,80
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60	0,00
	Итого:	750	20,12	20,57	76,44	562,65	15,70
	Полдник:						
270	кисломолочный продукт (снежок)	180	5,40	2,79	6,84	63,00	18,00
282	булочка домашняя	70	5,10	8,25	42,93	266,23	0,00
	Итого:	250	10,50	11,04	49,77	329,23	18,00
	ВСЕГО за первый день		51,38	53,19	213,78	1384,28	54,94

День: 2
неделя: первая
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
168	каши вязкие из различных видов круп вариант) каша вязкая с гречневой и перловой крупой	100	2,05	2,7	14,5	90	0	
131	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	
260П	чай с лимоном	200 / 8	0,07	0,01	15,31	61,62	2,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00	
	Итого:	448	14,53	15,58	51,90	390,87	3,29	
	2 завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,15	18,18	82,80	18,00	
	итого:	180	0,90	0,15	18,18	82,80	18,00	
	Обед							
52	борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82,00	8,22	
216	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,00	18,20	
177	гуляш из отварного мяса (80 / 80)	160	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11	
253	Компот из сухофруктов (курага) витаминизированный	180	0,40	0,02	24,98	102,60	46,10	
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60	0,00	
	Итого:	730	28,40	25,56	75,30	647,20	73,63	
	Полдник:							
255	кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,21	0,10	24,77	100,80	43,92	
93 / 241	котлеты капустные, молочный соус	160	6,45	6,71	24,20	183,11	25,04	
	Итого:	340,0	6,66	6,81	48,97	283,91	68,96	
	ВСЕГО за второй день		50,49	48,10	194,35	1404,78	163,88	

День: 3
 неделя: первая
 сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
106	каша вязкая (ячневая вязкая с сахаром и маслом)	200	4,12	5,10	32,70	192,50		0,00
266	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00		0,00
	Итого:	420	11,19	8,65	68,37	385,52		0,65
	2 завтрак							
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00		10,00
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		10,00
	Обед							
38	салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,70	3,05	5,72	48,50		4,25
60	рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,30	96,60		6,04
158 / 235	котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные, соус томатный	110	10,59	6,47	4,17	117,00		5,46
209	каша вязкая гречневая	150	4,57	5,00	20,50	145,50		0,00
251	компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	96,00		1,72
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50		0,00
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,00		0,00
	Итого:	760	22,04	19,44	90,86	614,10		17,47
	Полдник:							
269	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00		2,46
273	блинчики с повидлом	130	5,18	2,76	36,07	190,00		0,03
	Итого:	310	10,66	7,64	45,14	292,00		2,49
	Всего за третий день		45,39	36,23	203,27	1387,62		30,61

День: 4
 неделя: первая
 сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
127	макаронные, запеченные с яйцом	200	10,04	9,48	31,04	250,00	0,43
263	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00
	Итого:	420	16,11	12,18	65,20	422,00	0,46
	2 завтрак						
	фрукт (груша)	150	0,60	0,45	14,25	63,00	7,50
	Итого:	150	0,60	0,45	14,25	63,00	7,50
	Обед						
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	1,95	6,78	67,80	14,78
206	суфле из птицы	75	7,50	11,20	3,42	250,30	0,09
226	овощи в молочном соусе	150	3,40	2,97	13,74	96,00	12,30
267	капюток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	24,89	87,80	90,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60	0,00
	Итого:	680	17,53	17,10	73,20	618,00	117,17
	Полдник:						
270	йогурт (кисломолочный продукт)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
283	ватрушки с фаршем творожным	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04
	Итого:	250,0	14,44	9,98	36,74	294,00	0,58
	ВСЕГО за четвертый день		48,68	39,71	189,39	1397,00	125,71

День: 5
неделя: первая
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
111	каша манная молочная, жидкая	205	3,20	5,08	21,40	142,00		0,00
266	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00		0,00
	масло сливочное порциями	5	0,43	3,76	2,56	34,40		0,00
	Итого:	430	10,70	12,39	59,63	366,40		0,65
	2 завтрак							
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0,90	0,15	18,18	82,80		18,00
	итого:	180	0,90	0,15	18,18	82,80		18,00
	Обед							
47	икра свекольная	60	1,42	2,76	7,38	60,06		4,02
41П	суп картофельный с рыбой (минтай)	200	10,57	3,30	5,40	93,00		20,62
193	запеканка картофельная с мясом или печенью Компот из сухофруктов (из изюма) (С-	165	12,13	9,50	25,70	237,00		3,80
253	витаминизированный)	200	0,44	0,02	27,76	114,00		51,22
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50		0,00
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60		0,00
	Итого:	680	29,11	16,28	90,61	620,16		79,66
	Полдник:							
254	кисель из плодов или ягод свежих (из клюквы)	180	0,08	0,04	23,52	94,68		1,65
142/ 238	сырники из творога, соус молочный сладкий	130	18,69	12,67	11,40	234,00		0,25
	Итого:	310	18,77	12,71	34,92	328,68		1,90
	Всего за пятый день		58,51	55,26	227,84	1398,04		100,21

День: 6
 Неделя: вторая
 сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая манная с сахаром маслом	100	2,12	2,47	17,4	100,6	0
131	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
260П	чай с лимоном	188	0,06	0,01	13,78	55,45	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00
	Итого:	428	14,59	15,35	53,27	395,30	3,01
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого:	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Обед						
45	икра кабачковая	60	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03
63	Пуштыш (удмуртское блюдо)	200	4,60	3,20	9,80	86,00	9,60
188	тефтели мясные (2-й вариант) 80 / 50	130	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61
106	каша овсяная "геркулес" вязкая	130	3,51	4,94	17,68	129,35	0,00
267	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	22,40	79,02	81,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95	0,00
	Итого:	800	24,88	24,25	91,81	663,88	95,24
	Полдник:						
270	снежок (кисломолочная продукт)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
89 / 241	котлеты картофельные, соус сметанный	130	5,27	9,20	33,41	237,00	16,01
	Итого:	310	10,49	13,70	40,97	329,00	16,55
	Всего за шестой день		53,24	53,90	200,75	1458,68	129,80

День: 7
Неделя: вторая
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
107	каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201,00	1,95
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00
	сыр "Российский"	10	2,30	2,90	0,00	36,40	0,07
	Итого:	450	14,76	13,40	61,92	411,40	3,19
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Обед						
3	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0,40	0,04	1,70	7,00	3,50
71	суп - пюре из картофеля	200	3,90	4,82	18,80	134,40	6,84
159	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удм.блюдо)	80	14,17	3,86	2,57	102,00	0,82
233	рагу овощное	150	3,10	10,00	13,78	157,50	10,81
253	компот из сухофруктов (из груши) (С-витаминация)	180	0,40	0,02	24,98	102,60	46,10
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00
	Итого:	750	26,31	19,40	85,12	614,00	68,07
	Полдник:						
268	сок фруктовый (ананасовый)	180	1,80	0,18	5,22	32,40	18,00
144 / 238	сырники с морковью, соус молочный сладкий	130	14,09	11,55	21,12	245,00	0,73
	Итого:	330,0	15,89	11,73	26,34	277,40	18,73
	ИТОГО за седьмой день		58,46	55,40	219,20	1398,80	99,99

День: 8
 Неделя: вторая
 сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
68	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,80	145,20	0,92	
266	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,65	
	масло сливочное порциями	8	0,68	6,01	4,10	55,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00	
	Итого:	430	13,51	14,78	58,57	390,24	1,57	
	2 завтрак							
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0,90	0,15	18,18	82,80	18,00	
	Итого:	180	0,90	0,15	18,18	82,80	18,00	
	Обед							
32	салат из свежих помидоров и яблок	100	0,80	5,20	5,78	73,20	8,46	
65	суп картофельный с клецками	200	1,70	2,68	9,70	69,80	4,60	
196	капуста, тушенная с мясом	220	10,00	8,20	10,80	280,00	21,00	
251	комлот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	96,00	1,72	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60	0,00	
	Итого:	780						
	Итого:		17,21	16,94	74,53	635,10	35,78	
	Полдник:							
270	снежок (кисломолочная прод)	180	5,40	2,79	6,84	63,00	18,00	
298	коржик молочный	60	3,91	6,74	37,30	224,80	0,04	
	Итого:	240	9,31	9,53	44,14	287,80	18,04	
	ИТОГО за восьмой день		40,93	58,24	238,63	1395,94	73,39	

День: 9
 Неделя: вторая
 сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
111	каша жидкая (пшениная с маслом)	200	4,60	6,08	26,20	179,80		0,00
263	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00		0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00		0,00
118	яйцо вареное	20	1,96	1,76	0,01	24,20		0,04
	Итого:	440	12,63	10,54	60,37	376,00		0,07
	2 завтрак							
	фрукт (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00		10,00
	итого:	100	1,50	0,10	19,20	89,00		10,00
	Обед							
3	овощная нарезка (томат свежий)	60	0,60	0,12	2,20	13,80		15,00
72	суп-крем из разных овощей	200	4,70	9,22	13,66	156,40		6,54
178	бефстроганов из отварного мяса 80 / 60	140	20,68	16,57	0,26	249,00		0,01
216	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119,60		15,77
268	сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00		20,00
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60		0,00
	Итого:	800	33,48	30,79	54,07	649,40		57,32
	Полдник:							
270	йогурт (кисломолочный продукт)	180	5,22	4,50	7,56	92,00		0,54
147 / 238	пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	130	14,73	9,94	18,93	224,00		0,19
	Итого:	310,0	19,95	14,44	29,49	316,00		0,73
	ИТОГО за девятый день		54,95	55,87	220,27	1430,40		68,12

День: 10
Неделя: вторая
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
111	каша жидкая (овсяная (геркулес) с маслом)	205	3,80	6,68	19,00	152,00	0,00	0,00
255	кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,21	0,10	24,77	100,80	43,92	
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00	0,00
	сыр п / порционный	10	2,32	2,96	0,00	36,40	0,07	0,07
	Итого:	455	9,73	10,10	63,62	372,20	43,99	
	2 завтрак							
	фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
	Итого:	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
	Обед							
3	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0,40	0,04	1,70	7,00	3,50	
36П	суп картофельный с бобовыми изделиями	200	1,87	2,55	10,90	79,03	6,73	
181П	птица отварная	70	18,08	13,60	0,00	175,00	0,00	
211	рис припущенный	150	3,64	4,30	36,70	199,50	0,00	
	Компот из сухофруктов (из кураги)							
253	(С-витаминизированный)	200	0,44	0,02	27,76	114,00	51,22	
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60	0,00	
	Итого:	720	27,28	21,03	91,50	649,13	61,45	
	Полдник:							
269	молоко кипяченое	180	5,48	4,89	9,07	101,97	2,46	
288	кофроки с морковью (удмуртское блюдо)	70	3,50	6,12	21,84	159,60	1,24	
	Итого:	250,0	8,98	11,01	30,91	261,57	3,70	
	ИТОГО за десятый день		50,79	42,74	223,27	1353,40	94,52	
	Итого за весь период		512,52	523,60	2068,60	14008,94	1251,69	
	среднее значение за период		51,25	52,36	206,86	1400,89	125,16	
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,03	32,55	56,01			

День: 11
Неделя: третья
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
168	каши вязкие из различных видов круп (1 вариант) каша молочная вязкая с гречневой и пшенной крупой	100	2,85	2,65	16,20	100,00	0,00	
	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	
260П	чай с лимоном	188	0,06	0,01	13,78	55,45	2,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00	
	Итого:	428	15,32	15,53	52,07	394,70	3,01	
	2 завтрак							
	фрукт (груша)	150	0,60	0,45	14,25	63,00	7,50	
	итого:	150	0,60	0,45	14,25	63,00	7,50	
	Обед							
41	салат "Удмуртский"	60	15,10	7,40	5,02	108,40	39,30	
67	суп картофельный с рыбными фрикадельками колбаски мясо-картофельные (удмуртское блюдо),	200 / 15	4,48	2,42	12,54	89,80	8,94	
182	соус сметанный	120	9,50	10,60	5,80	139,13	10,40	
212	макаронные изделия отварные	130	4,78	4,03	22,91	145,60	0,00	
251	компот из свежих плодов (из яблок)	180	0,14	0,14	21,49	86,40	1,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00	
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00	
	Итого:	780	38,34	25,25	91,05	679,83	60,19	
	Полдник:							
268	сок фруктовый	180	18,00	0,18	5,22	32,40	18,00	
283	ватрушки с фаршем творожным	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	
	Итого:	250,0	27,22	5,66	34,40	388,79	18,04	
	ИТОГО за одиннадцатый день		81,48	46,89	191,77	1526,32	88,74	

День: 12
 Неделя: третья
 сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
106	каша вязкая гречневая с маслом	180	5,76	5,83	25,20	175,50	0,00	0,00
266	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,65	0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00	0,00
	сыр п / порционный	10	2,32	2,96	0,00	36,40	0,07	0,07
	Итого:	410	15,15	12,34	60,87	401,90	0,72	0,72
	2 завтрак							
	фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	10,00
	итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	10,00
	Обед							
	овощная нарезка (томат свежий)	60	0,60	0,12	2,20	13,80	15,00	15,00
34П	Свекольник со сметаной	210	1,93	6,34	10,05	104,16	11,38	11,38
186	котлета "Геркулес"	70	10,40	8,80	10,50	163,00	0,81	0,81
216	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,00	18,20	18,20
235	соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,50	0,70	0,70
268	сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	20,00	20,00
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,00	0,00	0,00
	Итого:	770	21,68	22,22	89,08	643,96	66,09	66,09
	Полдник:							
270	кисломолочный продукт (снежок)	180	5,40	2,79	6,84	63,00	18,00	18,00
149	запеканка из творога, повидло	100 / 30	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24	0,24
	Итого:	330,0	23,16	14,89	25,21	316,00	18,24	18,24
	ИТОГО за двенадцатый день		53,64	49,95	217,09	1457,86	95,05	95,05

День: 13
Неделя: третья
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
106	каша вязкая (манная с маслом)	200	4,54	5,28	30,60	188,00	0,00	
263	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00	0,00	
	сыр п /порционный	10	2,32	2,96	0,00	36,40	0,07	
	Итого:	430	12,93	10,94	64,76	396,40	0,10	
	2 завтрак							
	фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
	Итого:	150,0	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
	Обед							
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0,40	0,04	1,70	7,00	3,50	
61	суп картофельный	200	1,88	2,26	13,30	81,00	9,60	
200	плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
267	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100,00	
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60	0,00	
	Итого:	710	27,28	22,79	85,87	656,38	114,11	
	Полдник:							
268	сок фруктовый	180	0,90	0,00	13,10	56,00	153,90	
90	котлеты морковные, соус сметанный	150 / 30	11,17	8,53	29,68	240,00	0,00	
	Итого:	360,0	12,07	8,53	42,78	296,00	153,90	
	ИТОГО за тринадцатый день		54,75	42,86	237,41	1419,28	283,11	

День: 14
Неделя: третья
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
69	суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,40	6,48	28,00	195,00		0,00
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00		0,00
	масло сливочное	5	0,43	3,76	2,56	34,40		0,00
	Итого:	425	13,08	13,01	64,77	403,40		1,17
	2 завтрак							
	фрукт (груша)	150	0,60	0,45	14,25	63,00		7,50
	Итого:	150	0,60	0,45	14,25	63,00		7,50
	Обед							
47	икра свекольная	60	1,41	2,76	7,38	60,06		4,03
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	200	2,16	2,26	13,76	83,80		6,60
168	биточки рыбные "Сказка" (удмуртское блюдо)	80	12,39	4,71	8,13	125,00		3,16
237	соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,20		0,10
209	каша вязкая гречневая	150	4,57	5,00	20,50	145,50		0,00
253	Компот из сухофруктов (из изюма) витаминизированный	200	0,44	0,02	27,76	114,00		51,22
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50		0,00
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,39	10,83	55,95		0,00
	Итого:	770	25,43	16,89	100,42	651,01		65,11
	Полдник:							
270	йогурт (кисломолочный продукт)	180	5,22	4,50	7,56	92,00		0,54
294	булочка российская	70	4,92	5,61	38,86	225,17		0,01
	Итого:	250,0	10,14	10,11	46,42	317,17		0,55
	ИТОГО за четырнадцатый день		58,73	56,14	228,53	1434,58		74,33

День: 15
Неделя: третья
сезон: весеннее - летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)	
			Б	Ж	У		С	
	Завтрак							
125	макаронные отварные с сыром	180	10,05	9,25	28,60	237,60		0,13
261	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,36	19,85	83,00		0,00
118	яйцо вареное	20	1,96	1,76	0,01	24,20		0,04
	Итого:	420	15,47	11,39	58,45	384,80		0,20
	2 завтрак							
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0,90	0,15	18,18	82,80		18,00
	Итого:	180	0,90	0,15	18,18	82,80		18,00
	Обед							
20	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,86	82,00		6,94
35П	суп овощной	200	1,53	4,69	10,07	92,19		11,93
176	жаркое по - домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,00		8,17
	Компот из сухофруктов (из изюма)							
253	витаминизированный	200	0,44	0,02	27,76	114,00		51,22
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	41,50		0,00
	Хлеб ржаной	40	2,85	0,52	14,44	74,60		0,00
	Итого:	760	14,88	15,93	84,72	631,29		78,26
	Полдник:							
255	кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,21	0,10	24,77	100,80		43,92
117	биточки манные с повидлом	150/30	5,54	4,05	32,76	189,80		0,41
	Итого:	330,0	5,75	4,15	57,53	290,60		44,33
	ВСЕГО за пятнадцатый день		56,73	58,77	218,88	1389,49		140,79
	Итого за весь период		767,40	784,50	3162,28	21236,47		2204,80
	среднее значение за период		51,16	52,30	210,82	1415,76		146,98
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,80	31,80	58,10			

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики.
Ижевск 2013 г.