

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

тверждаю: директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

10 января 2022г

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	420	7,94	9	54,72	345,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,76	4	3,08	47,6	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Плов с мясом	150	14,66	22	30,47	374,3	444
	Кисель витаминизированный	180	0,05		3,15	64,8	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Итого за Обед	610	19,87	31	63,33	660	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	80	9,06	6	9,05	128,3	769
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Кисломолочный продукт	180	5,22	6	7,2	106,2	914
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	Итого за Полдник	300	17,1	13	36,11	336,7	
Итого за день		1 430	45,21	53	170,46	1394,2	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с	200	3,11	5	18,49	230	850
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Какао с молоком*	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		475	14,03	21	50,11	531,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с	60	7,23	10	4,84	148,7	1 035
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Итого за Обед	610	15,39	20	73,56	567,6	
Полдник	Котлеты рыбные любительские*	70	9,18	3	4,25	85,3	1 127
	Чай с молоком или сливками	180			8,98	35,9	924
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	Итого за Полдник	270	10,58	3	22,05	164,4	
Итого за день		1 455	40,3	44	162,02	1315,5	

		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	5,8	9	31,8	240	883
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		415	11,28	12	56,89	390,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Котлеты рубленые из филе кур	60	13,78	22	0,11	256,5	1 294
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из изюма и кураги*	180	0,27		17,68	72,3	1 040
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		665	23,39	33	73,47	692,3	
Полдник							
	Суфле из творога	80	11,99	7	12,8	168,3	1 068
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
Итого за Полдник		300	18,72	13	33,8	335	
Итого за день		1 480	53,69	58	180,46	1470,1	

		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом	200	2,05	3	20,48	118,7	841
	Какао с молоком*	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		415	7,51	14	50,25	345,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточки рубленые из птицы припущенные	60	9,37	10	6,07	129,6	275
	Рагу из овощей*	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток апельсиновый*	180	0,04		4,63	18,9	925
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		645	17,13	23	62,87	514,1	
Полдник							
	Омлет с картофелем	80	5,44	11	6,28	146	892
	Чай с сахаром*	180			17,96	71,8	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
Итого за Полдник		280	6,84	11	33,06	261	
Итого за день		1 440	31,88	48	155,98	1168	

		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200	2,84	4	21,16	134,3	1 111
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Чай с молоком или сливками	180			8,98	35,9	924
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		415	7,09	6	45,65	265,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	Тефтели мясные с рисом	70	7,5	11	5,29	159,6	304
	Капуста тушеная*	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Пюре картофельное	70	1,9	3	11,65	87,5	995
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		640	17,77	18	75,61	563,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная*	100	9,46	5	59,16	296,2	941
Итого за Полдник		280	14,68	11	67,62	404,2	
Итого за день		1 435	39,84	35	205,18	1284,9	

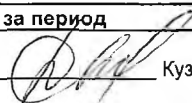
		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с	200	2,48	5	22,43	146,3	886
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		415	6,78	7	51,59	295,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52	
Обед							
	Икра кабачковая пром. производства	40	0,76	4	3,08	47,6	813
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с	60	7,23	10	4,84	148,7	1 035
	Соус томатный**	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом*	130	5,13	4	31,17	183,8	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		690	17,61	23	72,48	635,7	
Полдник							
	Залепанка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			17,96	71,8	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
Итого за Полдник		290	9,19	6	41,18	255,8	
Итого за день		1 495	33,88	36	181,55	1238,7	

		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с	200	5,4	10	32,72	245,1	846
	Кофейный напиток с молоком*	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		415	10,92	21	61,27	470,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
Итого за Завтрак 2		100	0,3		16,3	52	
Обед							
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели мясные с луком	60	6,16	7	5,59	106,8	907
	Пюре картофельное*	130	2,94	4	17,56	119,7	324
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		650	14,65	16	85,05	547,8	
Полдник							
	Котлеты рыбные с луком	60	9,21	6	7,08	118,7	1 028
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Чай с сахаром*	180			17,96	71,8	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
Итого за Полдник		280	10,61	6	33,88	234	
Итого за день		1 445	36,48	43	196,5	1304,4	

		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с молоком или сливками	180			8,98	35,9	924
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		415	8,59	7	62,79	345,5	
Завтрак 2							
	Бананы *	100	1,5	1	21	96	974
Итого за Завтрак 2		100	1,5	1	21	96	
Обед	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-лапша	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты Детские из мяса кур *	60	9,33	8	9,59	146,1	1 054,01
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Капуста тушеная*	130	3,11	6	12,34	110,9	999
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		665	19,44	22	76,96	578,6	
Полдник	Суфле из творога	60	8,99	6	9,6	126,2	1 068
	Соус повидло*	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Печенье детское	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
Итого за Полдник		290	16,75	13	40,5	348,6	
Итого за день		1 470	46,28	43	201,25	1368,7	

		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	3,19	3	11,26	104,6	1153
	Кофейный напиток с молоком*	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	415	8,71	14	39,81	330,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,76	4	3,08	47,6	813
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из фарша куриного с рисом	60	12,14	7	7,35	141,3	1 085,01
	Рагу из овощей*	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		655	25,45	20	78,06	593,6	
Полдник	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9	961
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	Итого за Полдник	280	7,62	12	33,56	277,2	
Итого за день		1 450	42,08	46	167,73	1252,9	

		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	5,8	9	31,8	240	883
	Какао с молоком*	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	415	13,44	15	61,47	438	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,59	3	3,46	46,4	20
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком,	200	1,27	3	6,62	55,3	1 098
	Суфле из рыбы*	70	10,89	3	5,23	49,7	1 069
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Итого за Обед	680	19,99	15	79,07	514,4	
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с творогом*	100	9,5	10	30,82	249,5	1 190
Итого за Полдник		280	14,72	16	39,28	357,5	
Итого за день		1 475	48,45	46	196,12	1361,9	
Итого за период		14 575	418,09	452	1817,25	13505,9	
Среднее значение за период		1 457,5	41,8	45,2	181,7	1350,6	

Составил  Кузвесова Анастасия Павл

Утвердил _____