

" 2 " ОКТЯБРЯ 2017 г.

**Примерное десятидневное рекомендованное меню
для питания детей раннего и дошкольного возраста 3 - 7 лет**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамин С
				Б	Ж	У		
Неделя первая								
Понедельник								
Завтрак	34МР 2010	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,03	4,05	30,8	187,2	1,26
	ТТК.02.2017.	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02
		Кекс "Здоровье"	25	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
			435	13,93	18,55	49,59	419,7	1,83
Обед	132-2004	Рассольник на курином бульоне со сметаной и мясом	200	4,29	5,09	15,1	125,6	6,4
	516-2004	Макаронные изделия отварные	120	4,2	4,9	28,2	176	0
		Свекла отварная	60	1	0,06	5,28	25,26	1,4
	TV	Котлета мясная	70	8,75	4,8	6,4	95,9	0,54
	ТТК.02.2017.	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
Полдник			650	20,5	15,07	91,48	575,56	66,64
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0
			250	9,35	13	38,65	314	1,4
Ужин	541/3-2004	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	14,3
	383-2004	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	8,2	11,28	3,5	152	0,1
		Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
	ТТК.02.2017.	Чай с сахаром	200	0,2		9,3	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			500	13,7	20,58	39,9	396	17,43
			1835	57,48	67,2	219,62	1705,26	87,3

Вторник									
Завтрак	33 МР-2010	Каша рисовая жидкая на молоке	180	1,98	3,23	18,87	116,3	1,26	
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55	
		Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77	0	
		Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0,11	
			405	9,87	19,88	43,38	390,4	3,12	
	Обед	110-2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	200	3,55	5,61	9,92	104,1	7,9
		520-2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3
		TV	Тефтели из говядины	70	7,28	7,31	7	117,6	2,1
		593-2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,3
631-2004		Помидоры свежие	50	0,56	0,05	1,75	10	5,25	
Полдник		Компот из яблок	180	0,18	0	32,2	127,8	50	
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3	
			700	17,22	21,38	83,49	590,6	76,85	
	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4	
		Выпечное изделие	50	3,75	14,5	30,95	261,2	1,4	
			250	9,35	20,9	39,15	378,2	2,8	
	ТТК 02.10.2017	Пудинг из творога	120	16,08	13,08	24,8	284,4	0,3	
	596-2004	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13	
	640-2004	Кисель из фруктов	180	0,36	0	29,7	124,2	50	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55	
Ужин		Фрукт	140	0,42	0	12,04	56	10	
			490	19,14	16,42	81,5	554,4	60,98	
			1845	55,58	78,58	247,52	1913,6	143,75	

Четверг									
Завтрак	35 МР 2010	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,77	0,44	23,52	104,8	1,26	
	ТТК 02.10.17	Кофейный напиток	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55	
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0	
			390	8,21	12,74	48,03	324,9	3,01	
Обед	133-2004	Суп картофельный с рыбой 25	200	7,69	2,96	16,56	124,6	5,8	
		Свекла отварная	60	1	0,06	5,28	25,26	2,8	
	431-2004	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	8,45	
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,96	6,24	34,08	223	0	
	ТТК 02.10.17	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,3	111,6	50	
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3	
			680	31,51	23,08	96,32	720,66	75,35	
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4	
		Выпечное изделие	50	3,75	6,6	30,45	197	0	
			250	9,35	13	38,65	314	1,4	
Ужин	366-2004	Запеканка творожная	100	15,2	12,4	18,9	251	0,36	
		Джем	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13	
	ТТК 02.10.17	Чай	180	0,2	0	8,33	39,9	0,03	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55	
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	53,2	5	
			470	18,1	15,74	54,23	433,9	6,07	
			1790	67,17	64,56	237,23	1793,46	85,83	
Пятница									
Завтрак	37 МР 2010	Каша кукурузная жидкая на молоке	180	4,86	2,7	25,2	144	1,26	
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55	
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0	
			390	7,8	13,94	49,84	346,4	3,01	
Обед	147-2004	Суп куриный с вермишелью с мясом	200	3,74	4,79	12,01	107,16	17,2	
	534-2004	Капуста тушёная	150	3,75	6,9	16,05	141	0	
		зеленый горошек	30	0,93	0,06	0,95	12	2,9	
	ТУ	Котлета куриная	50	7,1	1,93	3,7	120	0	
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0,36	0	29,7	124,2	50	
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3	
			630	17,6	13,9	70,61	545,56	78,4	
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	0,15	
		Выпечное изделие	50	3,95	4,25	29,05	171,5	0	
			250	9,35	9,25	50,65	329,5	0,15	
Ужин	520-2004	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3	
	394-2004	Тефтели рыбные	70	8,68	6,02	8,96	128,8	1,05	
	593-2004	Соус томатный для тушения	40	1,04	1,92	3,6	35,2	0,4	
		Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55	
			500	14,89	16,33	53,57	424	6,42	
			1770	49,64	53,42	224,67	1645,46	87,98	

Неделя вторая										
Понедельник										
Завтрак	38 МР 2010	Каша Дружба жидкая на молоке кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5,46	2,59	30,08	164,7	1,26		
	ТТК 02.10.2017		180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2		
		Кекс "Здоровье"	25	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0		
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0		
Обед	133-2004		435	15	19,49	54,89	447,8	3,01		
		Суп картофельный с рыбой	200	4,11	2,54	15,58	102,76	8,86		
		Огулец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4		
	541/3-2004	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,5	14,3		
	ТУ	Биточек из мяса птицы	50	7,1	1,93	3,7	120	0		
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	180	0,36	0	29,7	124,2	50		
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3		
Полдник	698-2004		650	17,92	12,49	78,01	558,26	82,86		
		Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4		
		Кондитерское изделие	50	3,2	5,7	32,27	192	1,4		
Ужин	366-2004		250	8,8	12,1	40,47	309	2,8		
		Запеканка творожная	120	13,68	9,72	18,24	219,6	0,46		
	600-2004	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	0,16		
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02		
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	2,4	15,15	78,9	0,55		
		Фрукт	140	0,42	0	12,04	53,2	10		
			520	17,75	17,22	56,26	452,6	11,19		
			1855	59,47	61,3	229,63	1767,66	99,86		
Вторник										
Завтрак	36 МР 2010	Каша ячневая молочная	180	5,04	3,06	20,34	129,6	1,44		
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком и сахаром	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2		
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0		
		Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	0,07		
Обед	124-2004		400	10,28	17,2	44,98	368	3,26		
		Щи из свежей капусты с мясом кури и сметаной	200	3,55	4,94	7,63	90,8	11,7		
	508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,96	6,24	34,08	223	0		
		Свекла	60	1	0,06	5,28	25,26	2,8		
	ТТК 02.10.2017	Гуляш из мяса птицы	80	9,55	8,09	2,81	122,4			
	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,3	111,6	50		
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3		
Полдник	698-2004		670	24,18	19,66	90,4	634,86	72,8		
		Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4		
		Выпечное изделие	50	3,75	14,5	31	261,1	0		
Ужин	ТУ		250	9,35	20,9	39,2	378,1	1,4		
		Каштаны из рыбы	60	11,6	6,4	3,95	78	0		
	520-2004	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3		
		Огулец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45		
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02		
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
			460	16,8	14,8	45,23	340	6,02		
			1780	60,61	72,56	219,81	1720,96	83,48		

Среда										
Завтрак	32МР-2010	Каша пшеничная жидкая на молоке	180	4,17	3,24	24,07	121	1,26		
	ТТК 02.10.2017	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2		
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	2,4	15,15	78,9	0,55		
		Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,06	77	0		
		Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	54	0,11		
Обед	134-2004	Суп "Крестьянский" без мяса	415	12,81	20,69	53,63	421,4	3,12		
	62-2002 Диет	Бефстроганов из отварного мяса	200	2,08	4,24	11,44	93	7,9		
	516-2004	Макаронные отварные	90	15,84	8,28	3,06	150,6	0		
		Помидор	120	4,2	4,92	28,2	176,4	0		
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75		
		Хлеб ржаной	180	0,36	0	29,7	124,2	50		
			30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3		
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	670	25,61	17,87	86,6	617	74,95		
		Выпечное изделие	200	5,4	5	21,6	158	1,8		
			50	3,95	4,25	29,05	171,5	1,4		
Ужин	461 диет-89	Овощи тушёные в молочном соусе	250	9,35	9,25	50,65	329,5	3,2		
	ТУ	Котлеты из говядины	150	3,8	3,9	14,7	110	6,4		
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	70	11,13	10,08	11,2	182,7	2,1		
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,2		9,3	39,9	0,03		
			20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
			440	16,63	15,58	45,3	385,2	9,08		
			1775	64,4	63,39	236,18	1753,1	90,35		
Четверг										
Завтрак	40 МР 2010	Каша гречневая вязкая	180	5,4	0,44	27,9	216	1,26		
	ТТК 02.10.2017	Чай с молоком	180	1,34	1,34	14,48	72,8	1,2		
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
		Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	54	0,11		
Обед	139-2004	Суп гороховый с мясом	395	11,69	7,73	52,48	395,4	3,12		
	520-2004	Пюре картофельное	200	8,3	4,8	16,9	145,4	7,9		
		Огурец соленый	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3		
	374-2004	Рыба тушеная с овощами	30	0,24	0,03	0,48	4	1,5		
			120	14,04	7,8	6,7	156	3,9		
	ТТК 02.10.2017	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50		
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3		
Полдник	697-2004	Молоко кипяченое	710	28,85	19,71	86,58	642,3	74,6		
		Выпечное изделие	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6		
			50	3,75	6,6	30,45	197	0		
			250	9,65	13,4	40,35	320	2,6		
Ужин	№483 Тутельян	Голубцы ленивые формовые запечённые	150	4,65	12,15	16,35	196,5	0,2		
	602-2004	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,4	5,4	3,9	70	0,16		
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02		
		Хлеб йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
		Фрукт	140	1,54	0	20,58	86,8	10		
			540	9,29	19,15	59,26	445,8	10,93		
			1895	59,48	59,99	238,67	1803,5	91,25		

		Пятница									
Завтрак	160-2004	Вермишель молочная	180	5,04	5,69	17,78	101,5	1			
	ТТК 02.10.2017	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,3	171	1,43			
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55			
		Масло сливочное порционное	15	0,02	12,45	0,09	115,5	0			
			395	10,97	24,24	57,27	440,6	2,98			
Обед	58 - 2011	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,6	1,46	11,3	75,4	8,16			
	Тутельян	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	15	14,7	24,75	297	5,12			
	478-2004	Огулец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45			
	593-2004	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,5	26,4	0,16			
	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50			
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3			
Полдник	698-2004	Напиток кисломолочный	640	21,85	17,98	80,1	578,2	74,19			
		Кондитерское изделие	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4			
			50	3,75	14,5	31	261,1	0			
Ужин	366-2004	Запеканка из творога	250	9,35	20,9	39,2	378,1	1,4			
	596-2004	Соус молочный сладкий	100	11,4	8,1	15,2	183	0,46			
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13			
		Хлеб йодированный	180	0,2	0	8,33	39,9	0,02			
		Фрукт	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55			
			140	0,42	0	12,04	56	5			
			470	14,3	11,44	50,53	368,7	6,16			
			1755	56,47	74,56	227,1	1765,6	84,73			
		Итого за 10 дней	18120	589,38	653,27	2324,74	17652,2	946,54			

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания" В.Е.РУДЕНКО

Нормативная документация:

- Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПин 2.3.2.1940-05)
- Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания 6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1996 г
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г

Справочно:

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп				Суммарные объемы блюд по приемам пищи (Приложение 13 к СанПин 2.4.1.3049-13)				
Б (гр)	Ж (гр)	У (гр)	К (ккал)	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	
Среднее по меню	59	232	1765	400-550	600-800	250-350	450-600	
Норма по СанПину	54	261	1800	405	667	247	493	
Выполнение	109%	89%	98%	Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи (Табл.4 СанПин 2.4.1.3049-13)				
				Норма (%)	20-25	30-35	10-15	20-25
				Выполнение (%)	22	37	14	27