

**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		
<b>Неделя первая</b>								
<b>Понедельник</b>								
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	0,06	0	10	39,9	0,02
		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
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
			<b>430</b>	<b>13,79</b>	<b>18,55</b>	<b>51,26</b>	<b>419,7</b>	<b>1,83</b>
Обед	132-2004	Рассолыник 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 виг. С	180	0,54	0	28,3	111,6	50
		Хлеб ржаной	20	1,72	0,22	8,2	41,2	8,3
			<b>650</b>	<b>20,5</b>	<b>15,07</b>	<b>91,48</b>	<b>575,56</b>	<b>66,64</b>
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт Кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4
			50	3,75	6,6	30,45	197	0
			<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>13</b>	<b>38,65</b>	<b>314</b>	<b>1,4</b>
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	0,07	0,02	10	39,9	0,03
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55
			<b>500</b>	<b>13,57</b>	<b>20,6</b>	<b>40,6</b>	<b>396</b>	<b>17,43</b>
			<b>1830</b>	<b>57,21</b>	<b>67,22</b>	<b>221,99</b>	<b>1705,26</b>	<b>87,3</b>

		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			
Обед		Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой	405	9,87	19,88	43,38	390,4	3,12			
	110-2004		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	Тфтели 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			
		Помидоры свежие	50	0,56	0,05	1,75	10	5,25			
	631-2004	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			
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт	700	17,22	21,38	83,49	590,6	76,85			
		Кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4			
			50	3,75	14,5	30,95	261,2	1,4			
Ужин	ТТК 02.10.2017	Пудинг из творога	250	9,35	20,9	39,15	378,2	2,8			
	596-2004	Соус молочный сладкий	120	16,08	13,08	24,8	284,4	0,3			
	640-2004	Кисель из фруктов	30	0,78	1,74	4,86	37,2	0,13			
		Хлеб пшеничный йодированный	180	0,36	0	29,7	124,2	50			
		Фрукт	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55			
			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			
<b>Среда</b>											
Завтрак	31 МР 2010	Каша манная молочная жидкая	180	2,7	0,44	18	154,8	1,26			
	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	10	0,1	8,3	0,06	77	0			
Обед		Суп картофельный на мясном бульоне	390	8,71	14,84	57,46	455,4	3,24			
	133-2004		200	2,24	2,4	16,4	92,8	8,9			
	511-2004	Рис отварной	130	3,25	5,33	33,41	197,6	0			
	141 дмет.сб 2002	Гуляш из отварной говядины	80	13,9	8,7	4,6	152,5	0			
		Огурец	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45			
		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3			
	ТТК 02.10.2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,3	111,6	50			
Полдник	707-2004	Сок	670	22,86	16,81	95,96	622,3	69,65			
		Кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	180	0,9	0	19,1	79,2	4			
			40	2,64	3,4	28,96	156,4	1,4			
Ужин	ТТК 02.10.2017	Рыба запеченная в омлете	220	3,54	3,4	48,06	235,6	5,4			
		Зеленый горошек	150	19,8	21	1,9	279	0,24			
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	30	0,93	0,06	0,95	12	2,9			
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,07	0,02	10	39,9	0,03			
		Фрукт	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55			
			140	1,54	0	20,58	86,8	10			
			540	23,84	22,68	43,53	470,3	13,72			
			1820	58,95	57,73	245,01	1783,6	92,01			



Неделя вторая										
Понедельник										
Завтрак	38 МР 2010	Каша Дружба жидкая на молоке с кофейный напиток на молоке с сахаром	180	5,46	2,59	30,08	164,7	1,26		
	ТТК 02.10.2017	Хлеб пшеничный йодированный	180	2,84	2,4	14,35	90,5	1,2		
		Масло сливочное порционное	20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
		Яйцо вареное	10	0,1	8,3	0,06	77	0		
			40	5,1	4,6	0,3	63	0		
Обед	133-2004	Суп картофельный с рыбой	430	15	19,49	54,89	447,8	3,01		
		Огурец соленый	200	4,11	2,54	15,58	102,76	8,86		
	541/3-2004	Рагу овощное	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4		
	ТУ	Биточек из мяса птицы	150	3,45	7,65	16,05	145,5	14,3		
	640-2004	Кисель из фруктов заморож.	50	7,1	1,93	3,7	120	0		
		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 кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	650	17,92	12,49	78,01	558,26	82,86		
			200	5,6	6,4	8,2	117	1,4		
			50	3,2	5,7	32,27	192	1,4		
Ужин	366-2004	Запеканка творожная	250	8,8	12,1	40,47	309	2,8		
	600-2004	Соус сметанный	120	13,68	9,72	18,24	219,6	0,46		
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	50	1,2	5,1	2,5	61	0,16		
		Хлеб пшеничный йодированный	180	0,06	0	10	39,9	0,02		
		Фрукт	30	2,25	2,4	15,15	78,9	0,55		
			140	0,42	0	12,04	53,2	10		
			520	17,61	17,22	57,93	452,6	11,19		
			1850	59,33	61,3	231,3	1767,66	99,86		
			<b>Вторник</b>							
Завтрак	36 МР 2010	Каша янвевая 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		
			400	10,28	17,2	44,98	368	3,26		
Обед	124-2004	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	200	3,55	4,94	7,63	90,8	11,7		
	508-2004	Каша речневая распычатая	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		
			670	24,18	19,66	90,4	634,86	72,8		
Полдник	698-2004	Кисломолочный продукт кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	200	5,6	6,4	8,2	117	1,4		
			50	3,75	14,5	31	261,1	0		
Ужин	ТУ	Каштаны из рыбы	250	9,35	20,9	39,2	378,1	1,4		
	520-2004	Пюре картофельное	60	11,6	6,4	3,95	78	0		
		Огурец свежий	150	3,15	6,75	21,9	163,5	3		
	ТТК 02.10.2017	Чай с сахаром	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45		
		Хлеб пшеничный йодированный	180	0,06	0	10	39,9	0,02		
			20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55		
			460	16,66	14,8	46,9	340	6,02		
			1780	60,47	72,56	221,48	1720,96	83,48		

Среда											
Завтрак	32МР-2010	Каша пшениная 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	Макаронны 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			
		Хлеб ржаной	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			
		Кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	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	0,07	0,02	10	39,9	0,03			
			20	1,5	1,6	10,1	52,6	0,55			
			440	16,5	15,6	46	385,2	9,08			
			1775	64,27	63,41	236,88	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 виш. С Хлеб ржаной	180	0,54	0	28,3	111,6	50			
			30	2,58	0,33	12,3	61,8	8,3			
			710	28,85	19,71	86,58	642,3	74,6			
Полдник	697-2004	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6			
		Кондитерское изделие (печенье, пряник, т.п.)	50	3,75	6,6	30,45	197	0			
			250	9,65	13,4	40,35	320	2,6			
Ужин	№483 Тувельян	Голубцы ленивые формовые запаренные	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	0,06	0	10	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	9,15	19,15	60,93	445,8	10,93			
			1895	59,34	59,99	240,34	1803,5	91,25			

		Питания									
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			
Обед	58 - 2011	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	395	10,97	24,24	57,27	440,6	2,98			
	Тугельян	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	2,6	1,46	11,3	75,4	8,16			
	478-2004	Орфейц свежий	150	15	14,7	24,75	297	5,12			
	593-2004	Соус томатный	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45			
	ТТК 02.10.2017	Компот из сухофруктов с вит. С	30	0,78	1,44	2,5	26,4	0,16			
		Хлеб ржаной	180	0,54	0	28,3	111,6	50			
			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 (печенье, преник, т.п.)	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	0,06	0	10	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	14,16	11,44	52,2	368,7	6,16			
			1755	56,33	74,56	228,77	1765,6	84,73			
			18110	587,95	653,33	2338,53	17652,2	946,54			

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е.РУДЕНКО

**Нормативная документация:**

1. Санитарные правила "Организация детского питания" (СанПин 2.3.2.1940-05)
2. Санитано-эпидемиологические требования к условиям содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13)
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г
4. Сборник технических нормативов, рекомендаций НИИ питания РАМН (директор В.А.Тугельян) "Сборник рецептур на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях", Москва, Делма-Принт, 2011 г
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1996 г
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1996 г
7. 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)				
групп	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	
Среднее по меню	59	65	234	1765	
Норма по СанПину	54	60	261	1800	
Выполнение	109%	109%	90%	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