

Согласовано:
Директор


« 15 » _____ 2023 г.

Утверждаю:
Врио директора НГ МУП
«Школьное питание»
Я.А.Коваль
« 15 » _____ 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню
на летне-осенний период для детей возрастной категории от 1 до 3 лет с
длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.**

г. Нефтеюганск

Примерное двухнедельное меню составлено на летне-осенний период для детей с 1 до 3 лет, в дошкольной организации в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Нормы физиологических потребностей в энергии, пищевых и минеральных веществах, витаминах на 1 ребёнка в день, распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей, представлены в следующих таблицах:

Таблица 1

Рационы питания	Распределение энергетической ценности (калорийности) 90% суточного рациона питания детей на отдельные приёмы пищи
Завтрак	20%
Второй завтрак	5 %
Обед	35%
Уплотнённый полдник	30%

Таблица 2

Возрастная группа	Энергия, ккал.	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г
с 1 до 3 лет	1260	37,8	42,3	182,7

Таблица 3

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	С 1-3 лет
Витамин С(мг/сут)	45
Витамин В1 (мг/сут)	0,72
Витамин В2 (мг/сут)	0,81
Витамин А (рет. Экв/сут)	405
Витамин D (мкг/сут)	9
Кальций (мг/сут)	720
Фосфор (мг/сут)	630
Магний (мг/сут)	72
Железо (мг/сут)	9
Калий (мг/сут)	360
Йод (мг/сут)	0,063
Селен (мг/сут)	0,00135
Фтор (мг/сут)	1,26

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Угледо ы,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
	Завтрак												
6/2011	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	0,001	0	0	0,1	1,2	0	0
ТК 30.10.13	Каша молочная «Дружба»	150	3,570	5,08	17,90	131,68	0,027	0,99	198,00	0,00	199,90	0,60	0,750
ТК 17.02.17.	Кофейный напиток	150	1,14	1,24	13,89	71,32	0,015	0,21	18,00	0,00	58,09	5,17	0,01
пром.произ.	Батон столовый	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	0,24
	Второй завтрак												
707/2004	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,10	7,00	4,00	0,40
	Итого:	425	6,75	10,52	52,24	334,40	0,06	6,07	216,00	0,54	269,99	12,37	1,40
	Обед												
576/2004	Помидор свежий порц.	30	0,33	0,07	0,06	7,2	0,020	8,75	0	0,24	4,900	7	0,4
134/04	Суп крестьянский с крупой, со сметаной, с зеленью	150/10/1	1,15	3,43	1,13	46,00	0,028	12,61	9,870	0,07	96,61	0,38	0,430
ГТК 7.02.2019	Котлеты из птицы Классические	50	5,43	6,06	7,10	92,70	0,09	0,93	118,00	1,51	8,530	0,82	2,80
/2004	Макаронные изд. отвар.	120	4,20	4,92	28,20	176,40	0,01	0,00	0,000	0,440	0,000	0,84	0,580
131/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	6,00	10,000	0,00	15,34	2,09	0,70
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
	Итого:	541	12,48	14,72	68,40	433,14	0,20	28,29	137,87	2,28	134,08	25,23	5,60
	Уплотнённый полдник												
С 16.03.17	Напиток из смородины	150	4,58	4,08	7,58	85,36	0,000	50,00	0,00	0,00	189,60	22,10	0,16
79/2004	Булочка молочная	50	0,74	0,99	13,31	99,8	0,06	0,04	0,13	3,2	52	0,73	
19/2011	Рыба в омлете	60	8,53	6,77	2,57	84,00	0,060	0,24	51,00	0,650	33,73	6,40	0,79
20/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	16,06	119,90	0,010	3,79	0,00	0,000	27,10	0,00	0,70
15/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
м.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
	Итого:	550	18,57	17,06	62,07	493,46	0,460	54,09	51,13	4,18	315,93	34,40	2,00
	Итог за день:	1516	37,80	42,30	182,71	1261,00	0,72	88,45	405,00	7,00	720,00	77,00	0,00

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Угледо ы,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
Завтрак													
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	17,64	8,51	0,51
94/2011	Суп молочный с крупой	150	2,680	2,53	7,81	96,40	0,000	0,20	115,00	3,15	187,11	1,35	0,200
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	94,80	11,55	0,30
Второй завтрак													
368/2011	Яблоко свежее	30	0,12	0,12	2,91	15,70	0,01	4,95	0,00	0,01	7,92	4,45	1,08
Итого:		370	6,85	7,46	43,63	308,39	0,08	6,49	115,00	3,46	307,47	25,86	2,09
Обед													
71/2004	Винегрет овощной	30	0,42	2,03	4,86	36,86	0,000	7	0	1,01	6,960	6,2	0,25
67/2011	Щи из свежей капусты с каргофелем, со сметаной	150/10	1,29	2,42	2,43	46,85	0,005	11,85	10,000	1,88	34,39	4,31	0,452
462/2004	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/30	8,38	14,81	12,38	192,50	0,06	4,21	0,00	0,00	16,620	0,00	1,70
46/2004	Каша гречневая рассыпч.	110	5,38	5,72	21,74	154,60	0,11	0,70	10,000	0,000	38,860	6,06	2,200
699/2004	Напиток апельсиновый	150	0,15	0,00	14,72	78,91	0,006	9,90	10,000	0,00	6,15	2,10	0,10
пром.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
Итого:		570	16,88	25,22	67,14	557,72	0,23	33,66	30,00	2,91	111,68	32,77	5,39
Уплотнённый полдник													
648/2004	Кисель из п/я конц.	150	0,01	0,00	21,80	87,59	0,00	0,00	0,00	0,000	0,15	0,00	0,07
пром.произ.	Печенье	30	1,20	2,90	22,30	71,00	0,03	0,00	134,00	0,300	11,00	6,00	0,44
365/2004	Суфле творожное с молочным соусом сладким	105/25	10,53	6,48	5,58	134,84	0,05	0,33	126,00	0,000	256,20	2,20	0,66
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	27,50	0,97	0,02
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
Итого:		490	14,07	9,62	71,93	392,89	0,410	0,35	260,00	0,63	300,85	13,37	1,52
Итого за день:		1430	37,80	42,30	182,70	1259,00	0,72	40,50	405,00	7,00	720,00	72,00	8,00

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Углевод г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
Завтрак													
1/2011	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,71	9,13	85	0,03	0	0,01	0,3	5,81	6,18	0,38
311/2004	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес на молоке"	150	5,950	7,74	23,70	184,38	0,145	1,72	0,00	1,65	181,99	0,77	0,100
693/2004	Какао с молоком	150	2,62	2,97	17,35	106,71	0,00	0,41	0,00	0,000	101,58	0,01	0,77
Второй завтрак													
368/2011	Фрукты свежие (банан)	30	0,45	0,15	6,30	28,80	0,01	3,00	0,00	0,01	2,40	12,60	0,12
Итого:		355	10,55	15,57	56,48	404,89	0,19	5,13	0,01	1,96	291,78	19,56	1,37
Обед													
78/2004	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,97	0,009	3,95	0	0,99	15,440	0,4	0,128
140/2004	Суп картофельный с макаронными изд.	150	1,60	1,71	10,28	60,85	0,035	4,95	34,000	2,34	114,70	0,20	0,030
ТТК 1.07.2022	Жаркое из филе грудки индейки	150	13,52	7,11	15,70	220,06	0,02	7,03	95,99	0,66	58,320	5,20	2,33
К19.09.201 7	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,20	0,15	18,75	75,37	0,015	5,85	0,000	0,00	8,55	4,00	1,00
ом.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
Итого:		510	16,85	10,62	57,51	425,25	0,13	21,78	129,99	4,01	205,71	23,90	4,18
Уплотнённый полдник													
07/2004	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,03	7,00	4,00	0,40
72/2004	Булочка с маком	50	6,42	1,31	27,29	87,51	0,00	0,00	0,00	0,000	22,12	5,49	0,51
84/1994	Омлет натуральный/зел.горошек	110/20	0,96	14,53	5,76	180,66	0,07	6,60	275,00	0,660	177,79	13,20	1,98
93/2011	Чай с лимоном	150/7/ 3,5	0,15	0,00	10,50	42,60	0,00	2,12	0,00	0,000	9,60	1,65	0,24
ом.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
Итого:		470,5	10,40	16,11	68,71	431,17	0,406	13,59	275,00	1,02	222,51	28,54	3,46
Итого за день:		1335,5	37,80	42,30	182,70	1261,31	0,72	40,50	405,00	7,00	770,00	77,00	0,00

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Угледо ды,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
	Завтрак												
97/2004	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	0,1
311/2004	Каша пшеничная жидкая молочная	150/5	3,850	4,72	29,55	124,65	0,014	0,90	0,00	0,01	199,90	1,65	0,090
ТТК 17.02.17. пром.произ.	Кофейный напиток Батон столовый	150 20	1,14 1,5	1,24 0,58	13,89 10,28	71,32 52,40	0,015 0,02	0,21 0,00	0,00 0,00	0,00 0,34	58,09 3,80	5,17 2,60	0,01 0,24
	Второй завтрак												
368/2011	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,85	26,16	0,02	8,25	0,00	0,02	13,20	7,41	1,80
	Итого:	385	9,01	9,69	58,57	310,53	0,07	9,43	26,00	0,42	362,99	20,33	2,24
	Обед												
576/2004	Помидор свежий порц.	30	0,33	0,07	0,06	7,2	0,020	8,75	0	0,24	4,900	7	0,3
ТТК 17.04.2015	Суп "Кудрявый, с зеленью"	150/1	1,5	3,99	2,18	45,68	0,000	7,8	0	1,09	96,560	0,014	0,75
279/2011	Суфле из отварного мяса с рисом	60	8,60	10,43	6,07	129,00	0,02	0,00	26,00	1,36	117,500	16,85	0,14
541/2004	Рагу овощное	110	1,98	0,51	1,60	87,34	0,01	9,42	0,000	1,320	32,810	2,32	0,920
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
	Итого:	531	13,78	15,24	41,82	380,06	0,11	25,97	26,00	4,03	265,81	42,98	3,50
	Уплотнённый полдник												
705/2004	Напиток из шиповника	150	0,30	0,60	17,85	75,00	0,033	82,50	0,00	0,60	10,50	3,00	1,95
ТТК 11.09.2013	Булочка "Ромашка"	50	2,01	4,45	30	155,11	0,065	0,1	0	0,05	15,96	0,51	0,57
425/1994	Оладьи из печени	50	7,98	7,10	5,85	115,00	0,009	4,05	368,00	0,950	24,14	0,01	0,39
520/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	6,06	119,90	0,100	3,79	0,00	0,620	27,10	0,00	
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
	Итого:	540	15,01	17,37	82,31	569,41	0,537	90,46	368,00	2,55	91,20	8,69	3,26
	Итого за день:	1456	37,80	42,30	182,70	1260,00	0,72	125,86	420,00	7,00	720,00	72,00	9,00

день: Пятница
 еделя: Первая
 сезон: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Углевод ы,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
	Завтрак												
6/2011	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	0,06	0	0	0,1	1,2	0	0
ГК 31.10.13	Каша молочная «Ассорти»	150/5	3,520	5,12	13,30	135,49	0,005	0,99	20,00	0,50	180,42	0,10	0,420
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
ром.произ.	Батон столовый	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	0,24
	Второй завтрак												
707/2004	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,10	7,00	4,00	0,40
	Итого:	430	5,60	9,32	41,24	296,89	0,10	5,88	20,00	1,04	199,92	7,67	1,08
	Обед												
ТТК 9.04.2013	Салат "Светофор"	30	0,46	3,03	1,86	16,77	0,002	6,616	50	0	10,830	0,32	2,4
76/2011	Рассольник "Ленинградский", со сметан.	150/10	0,12	3,05	3,94	53,20	0,002	4,52	71,000	0,09	15,53	0,54	0,570
ТТК 9.04.2021	"Голубцы особые"	60/25	5,40	5,66	0,00	93,88	0,06	15,20	11,00	0,22	20,450	0,22	0,75
5/2004	Макаронные изд. отвар.	120	4,20	4,92	28,20	176,40	0,01	0,00	70,000	5,000	0,000	0,67	0,580
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00	0,009	0,30	0,000	0,00	23,86	4,50	0,93
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
	Итого:	550	11,89	16,91	68,56	481,25	0,13	26,63	202,00	5,33	79,37	20,35	5,92
	Уплотнённый полдник												
К 16.04.17	Напиток из смородины	150	4,58	4,08	7,58	85,36	0,000	50,00	0,00	0,00	189,60	22,10	0,16
779/2003	Плюшка Новомосковская	50	4,63	5,68	18,19	85,52	0,08	0,5	30	0	13,17	0,007	0,53
К17.04.201 5	Вареники с картофелем	130/5	6,51	4,09	20,17	162,48	0,060	0,27	153,00	0,300	37,14	6,13	0,68
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	194,80	11,55	0,30
юм.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
	Итого:	515	20,31	16,07	72,90	481,86	0,500	51,76	183,00	0,63	440,71	43,99	2,00
	Итог за день:	1495	37,80	42,30	182,70	1260,00	0,72	84,27	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Угледо ы,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
	Завтрак												
1/2011	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,71	9,13	85	0,03	0	0,001	0,3	5,81	6,18	0,38
311/2004	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	3,460	4,57	18,35	154,00	0,011	3,08	120,00	0,92	110,10	4,70	0,830
693/2004	Какао с молоком	150	2,62	2,97	17,35	106,71	0,00	0,41	107,00	0,000	101,58	23,10	0,77
	Второй завтрак												
368/2011	Фрукты свежие (банан)	30	0,45	0,15	6,30	28,80	0,01	3,50	0,00	0,01	2,40	12,60	0,12
	Итого:	360	8,06	12,40	51,13	374,51	0,05	6,99	227,00	1,23	219,89	46,58	2,10
	Обед												
24/2011	Салат из картофеля с помидорами	30	0,5	1,59	0,42	15,12	0,029	7,2	20,000	0,772	4,980	0,96	0,279
140/2004	Суп картофельный с макаронными изд.	150	1,50	1,71	10,28	32,85	0,026	4,95	18,000	2,34	14,70	0,20	0,030
ТТК 2.09.2019	Котлета из филе грудки индейки	50	6,34	8,60	4,79	121,96	0,050	0,08	11,00	0,34	112,00	0,13	0,56
1/2004	Каша гречневая рассыпч.	110	6,38	5,72	25,74	154,60	0,01	0,70	0,000	0,000	38,860	0,06	2,910
К 19.09.17	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,20	0,15	18,75	75,37	0,015	15,71	0,000	0,00	8,55	0,00	0,90
юм.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
	Итого:	520	16,28	18,01	70,99	447,90	0,18	28,64	49,00	3,48	187,79	15,45	5,37
	Уплотнённый полдник												
97/2004	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85,36	0,000	2,05	0,00	0,00	189,60	4,10	0,16
67/2004	Булочка "Ванильная"	50	4,34	2,26	19,03	105,23	0,07	0,00	17,00	1,630	12,12	0,01	0,10
ТТК 1.05.2021	Омлет натуральный с зеленым горошком, огурец свеж. порц.	115/5/10	6,52	5,28	8,41	132,00	0,08	0,70	112,00	0,330	95,00	0,01	0,71
93/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,15	0,00	10,50	42,60	0,00	2,12	0,00	0,000	9,60	1,65	0,24
юм.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
	Итого:	510,5	17,96	11,89	60,58	439,59	0,480	4,87	129,00	2,29	312,32	9,97	1,54
	Итого за день:	1390,5	42,30	42,30	182,70	1262,00	0,72	40,50	405,00	7,00	720,00	75,55	75,55

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Углевод ыг		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
Завтрак													
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	7,64	8,51	0,51
94/2011	Суп молочный с рисом	150	3,800	4,53	12,62	99,30	0,010	0,68	22,95	0,05	199,11	6,71	0,028
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	94,80	11,55	0,30
Второй завтрак													
368/2011	Фрукты свежие (киви)	40	0,32	0,16	3,24	18,80	0,08	72,00	0,00	0,12	16,00	10,00	0,03
Итого:		380	8,17	9,50	48,77	314,39	0,16	74,02	22,95	0,47	317,55	36,77	0,87
Обед													
78/2004	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,84	38,4	0,015	1,536	0	1,717	9,992	2,384	0,366
57/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,65	61,50	0,029	6,17	0,000	1,43	106,63	0,75	0,605
478/2004	Запеканка картофельная с мясом/ огурец свеж порц	125/10	7,22	11,40	18,07	215,30	0,01	0,82	13,05	0,41	17,630	0,01	1,22
ТТК 28.04.2013	Напиток из брусники	150	0,13	0,00	19,50	80,44	0,002	3,37	0,000	1,05	5,81	1,62	0,09
пром.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
Итого:		505	10,36	16,86	60,07	443,64	0,11	11,90	13,05	4,64	148,76	18,86	2,97
Уплотнённый полдник													
401/2011	Ряженка с м.д.ж 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,000	186,00	1,00	0,15
773/2004	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	121,00	0,07	0,00	2,00	0,500	31,30	5,20	0,73
479/2004	Макаронник с печенью	120	8,69	8,89	18,38	204,00	0,019	4,28	337,00	1,060	22,89	5,00	3,93
685/2001	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
Итого:		500	19,27	15,94	73,86	500,46	0,449	4,75	369,00	1,89	253,69	16,37	5,16
Итого за день:		1385	37,80	42,30	182,70	1258,49	0,72	90,67	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00

день: Четверг
 сел: Вторая
 сезон: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Углевод ы,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
	Завтрак												
6/2011	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	0,06	0	0	0,1	1,2	0	0
311/2004	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,730	4,86	23,26	127,74	0,020	1,03	20,00	0,14	198,70	2,81	0,340
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	20,00	0,00	177,80	11,55	0,30
дом.произ.	Батон столовый	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	0,24
	Второй завтрак												
707/2004	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,10	7,00	4,00	0,40
	Итого:	430	7,99	11,01	55,61	333,24	0,14	6,89	40,00	0,68	388,50	20,96	1,28
	Обед												
576/2004	Помидор свежий порц.	30	0,33	0,07	0,06	7,2	0,020	8,75	20	0,24	4,900	7	0,3
76/2011	Рассольник "Ленинградский"	150/10	0,12	3,06	4,02	53,20	0,001	8,52	19,000	0,09	15,75	5,54	0,570
312/2011	Кнели куриные с рисом	60	10,47	9,82	3,90	104,00	0,04	0,34	127,00	0,11	110,900	1,30	0,63
541/2004	Рагу овощное	110	1,98	0,51	2,68	87,34	0,06	13,06	121,000	0,320	32,806	3,19	0,920
538/2004	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,41	0,00	29,81	122,40	0,017	0,00	0,000	3,90	14,94	7,56	0,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
	Итого:	540	14,57	13,70	51,48	422,14	0,18	30,67	287,00	4,68	188,00	38,69	3,70
	Уплотнённый полдник												
48/2004	Кисель из п/я конц.	150	0,01	0,00	21,80	87,59	0,00	0,00	0,00	0,000	0,15	0,00	0,07
ТТК 11.2013	Яблочный пирог "Скороспелка"	50	2,39	1,64	18,79	89,7	0,04	2,5	10	0,83	15,03	5,11	2,63
62/2004	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	100/30	10,43	15,68	12,47	209,90	0,02	0,42	68,00	0,480	114,82	2,07	0,97
85/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
дом.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
	Итого:	510	15,24	17,59	75,61	491,59	0,390	2,94	78,00	1,64	143,50	12,35	4,02
	Итого за день:	1480	37,80	42,30	182,70	1246,97	0,72	40,50	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Углевод ы,г		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
	Завтрак												
97/2004	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	0,1
311/2004	Каша манная жидкая молочная	150/5	4,450	4,86	22,53	152,87	0,030	1,08	20,00	0,90	151,50	5,36	0,140
ТТК 17.02.17. пром.произ.	Кофейный напиток Батон столовый	150 20	1,14 1,5	1,24 0,58	13,89 10,28	71,32 52,40	0,015 0,02	0,21 0,00	20,00 0,00	0,00 0,34	58,09 3,80	5,17 2,60	0,01 0,24
	Второй завтрак												
368/2011	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,85	26,16	0,02	8,25	0,00	0,02	13,20	7,41	1,80
	Итого:	385	9,61	9,83	51,55	338,75	0,09	9,61	66,00	1,31	314,59	24,04	2,29
	Обед												
31/2011	Салат из свеклы с сыром	30	1,4	2,85	2,13	39,84	0,007	2,46	112,15	0,71	84,039	4,617	0,249
ТТК 17.04.2015	Суп "Кудрявый, с зеленью"	150/1	2,505	3,99	6,18	70,68	0,000	7,8	20	1,09	16,560	4,1	0,075
394/2004	Тефтели рыбные	50/30	6,74	5,46	8,60	113,65	0,060	0,09	133,00	1,250	128,41	7,76	0,61
520/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	16,06	119,90	0,010	3,79	0,00	1,000	27,10	0,00	
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70
	Хлеб ржаной (ржано-пшени.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
	Итого:	551	14,33	17,49	64,88	454,91	0,14	14,14	265,15	4,07	270,15	33,28	2,32
	Уплотнённый полдник												
705/2004	Напиток из шиповника	150	0,30	0,60	17,85	75,00	0,040	82,50	0,00	0,60	10,50	1,00	2,95
ТТК 11.09.2013	Булочка"Ромашка"	50	4,01	3,25	15	135,94	0,065	0,1	0	0	15,96	0,51	0,57
230/2011	Вареники ленивые отварные	100/5	7,14	10,86	10,87	161	0,06	0,19	73,85	0,69	95,3	8	0,52
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
	Итого:	485	13,86	14,98	66,27	476,34	0,495	82,81	73,85	1,62	135,26	14,68	4,39
	Итого за день:	1421	37,80	42,30	182,70	1270,00	0,72	106,56	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
			Белкиг	Жиры,г	Углевод ыг		В ₁	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
Завтрак													
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	7,64	0,51	0,51
311/2004	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес на молоке	150	5,950	7,74	13,70	184,38	0,079	1,72	40,00	1,65	281,99	0,77	0,100
693/2004	Какао смолоком	150	2,62	2,97	17,35	106,71	0,00	0,41	18,00	0,000	101,58	20,27	0,77
Второй завтрак													
707/2004	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,10	7,00	0,00	0,40
Итого:		440	10,90	13,57	62,16	459,28	0,13	7,35	58,00	2,05	398,21	21,55	1,78
Обед													
78/2004	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,84	38,4	0,015	1,536	40	1,007	9,100	0,184	0,366
57/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,65	61,50	0,029	6,17	20,000	1,03	26,63	0,75	0,705
ТТК 20.10.2022	Запеканка с макаронами и мясом	155	14,39	12,38	17,13	152,50	0,012	0,39	138,00	1,22	41,48	0,30	2,07
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70
пром.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69
Итого:		375	17,51	17,84	60,53	363,24	0,12	8,10	198,00	3,29	91,25	18,03	4,53
Уплотнённый полдник													
ГТК 16.03.17	Напиток из смородины	150	4,58	4,08	7,58	85,36	0,000	50,00	0,00	0,00	189,60	22,10	0,16
674/2004	Яблоко запеченное	75	0,19	0,22	19,56	97,50	0,02	12,29	20,00	0,140	12,32	1,75	1,67
139/2011	Котлеты картофельные/помидор св.порционно	100/5/25	2,29	6,35	10,62	156,00	0,13	10,70	129,00	1,190	15,12	3,40	0,51
685/2001	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33
Итого:		535	9,39	10,89	60,01	438,32	0,480	73,01	149,00	1,66	230,54	32,42	2,69
Итого за день:		1350	37,80	42,30	182,70	1260,84	0,72	88,45	405,00	7,00	770,00	77,00	0,00

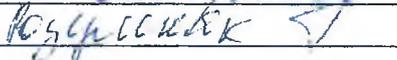
В примерном двухнедельном меню приведены ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур, регламентирующих производство кулинарной продукции в общеобразовательных организациях, а именно:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Москва, 2002. Справочник с таблицами содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.

Данные сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех форм собственности, систем и ведомств.

Примерное двухнедельное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет, с длительностью пребывания в общеобразовательной организации 12 часов, на летне-осенний период разработано специалистами отдела общественного питания НГ МУП «Школьное питание»:

начальник отдела общественного питания
технолог отдела общественного питания

Петросова Т.С.
Розумняк Е.Б.