

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		453	13,2	16,3	48,9	397,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
итого		710	23,3	27,7	88,0	643,2	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин 18.30-19.00							
1	Вареники ленивые со сметаной	150	9,21	17,1	36,34	276,38	289
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		485	16,88	21,53	86,06	539,76	
Соль пищевая поваренная йодированная		5					
ИТОГО за целый день		2078	60,38	70,71	277,48	1969,45	
Итого за весь период		20068	586,87	659,9	2676,91	18953,32	
Итого среднее значение			58,687	65,99	267,691	1895,332	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва
 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20