



Основное двухнедельное меню

**муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения № 15 г. Апатиты**

для организации питания детей

в возрасте от 3 до 7 лет,

с двенадцати часовым пребыванием,

в соответствии с физиологическими нормами потребления

продуктов питания согласно

**2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания
населения"**



	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	205	6,33	6	28,33	192,62	№162
	Бутерброд с маслом	45	1,62	15,1	9,66	181,04	№494
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	№381
итого:		450	8,07	21,1	53,43	435,9	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	№407
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	3,1	3,88	63,4	№38
	Щи со св. капустой с картофелем	250	2,17	5,06	8,51	86,27	№56
	Макароны отварные	130	3,79	4,59	22,42	182,95	№306
	Печень говяжья по-строгановски	110	8,56	3,1	4,92	92,48	№238
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	№399
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		790	17,81	16,2	92,03	626,94	
15 час.	Простокваша	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Печенье	20	2	2,65	11,6	43,6	
итого:		250	7,6	7,03	19,78	138,12	
Ужин	Пудинг из говядины с овощами	205	8,75	10,40	22,47	200,88	№260
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	№391
	Гренки с сыром	65	7,65	7,24	36,153	207	№59
	Фрукты свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	№368
итого:		570	19,59	18,48	88,223	542,44	
всего:			53,57	62,91	263,563	1789,4	

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Пудинг творожный запеченый	100	5,5	8,31	19	145	№201
	Соус фруктовый из кураги	50	0,285	0,01	5,92	24,82	№371
	Бутерброд с яйцом	65	2,4	3,52	15,3	82,6	№103
	Какао с молоком (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
итого:		415	10,795	12,29	66,17	370,71	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№407
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,21	5,015	53,85	№ 46
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73	№71
	Кнели из говядины	70	8,41	10,11	7,51	162,64	№253
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	5,247	8,66	22,365	182,907	№324
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	20,02	121,52	№394
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
	итого:		700	25,637	28,18	94,14	750,647
15 час.	Кефир	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Вафли	20	0,51	4,54	9,71	80,85	
итого:		250	6,11	8,92	17,89	175,37	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	130	4,338	5,6	4,1	93,7	№249
	Пюре картофельное	130	1,36	3,34	15,36	91,42	№317
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,65	24,1	105	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	61,61	№383
	Фрукты свежие	100	1,5	1	21	95	№368
итого:		600	10,418	10,6	71,66	446,73	
всего:			53,46	60,1	259,96	1789,5	

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная Дружба	205	4,91	4,68	24,67	160,4	№155
	Бутерброд с повидлом	60	1,68	3,98	32,41	172,17	№497
	Кофейный напиток с молоком (2вариант)	200	1,4	0,02	17,35	75,18	№392
итого:		465	7,99	8,68	74,43	407,75	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Пюре морковное	50	0,795	1,74	3,915	31,5	№323
	Рассольник Ленингр. со сметаной	200	2,44	6	15,2	124,6	№64
	Суфле из кур	75	18,6	18,55	1,51	147,77	№291
	Каша вязкая	130	3,4	2,8	25,2	153	№314
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	№409
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
	итого:		705	28,015	29,44	93,775	641,77
15 час.	Простокваша	200	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Булочка "Нежная"	50	3,54	8,51	35,08	231,08	№425
итого:			9,14	12,89	43,26	325,6	
Ужин	Рагу из овощей	205	3,37	6,41	14,62	198,38	№91
	Яйцо отварное	40	5,08	4,4	0,24	62,66	№187
	Хлеб пшеничный	40	1,15	0,25	12,1	35	№ 215
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10,44	62,24	№381
	Плоды свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	№368
итого:		585	10,12	11,86	47,2	402,28	
всего:			55,765	62,97	268,765	1823,4	

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Омлет натуральный	140	5,82	8,3	1,2	102,8	№188
	Какао с молоком (2вариант)	200	3,39	0,7	32,73	150,87	№388
	Бутерброд с джемом	60	1,9	3,98	32,41	172,14	№497
итого:		400	11,11	12,98	66,34	425,81	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	4,575	3,475	57,62	№50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	7,44	72,16	№ 70
	Калустная запеканка с говядиной, соус сметанный	240	13,1	20,61	28,59	415,66	№ 248
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	№399
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		740	18,65	27,825	91,805	747,28	
15 час.	Кефир	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Печенье	20	2	2,65	11,6	77	
итого:		250	7,6	7,03	19,78	171,52	
Ужин	Сырники из творога запеченные с соусом	150	11,7	2,12	21,8	151,03	№203
	Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)	65	2,29	8,01	7,25	119,9	№ 493
	Молоко кипяченое	180	2,67	1,83	28,81	148,9	№ 405
	Фрукты свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	№368
итого:		495	17,06	12,76	67,66	463,83	
всего:			54,9	60,7	255,685	1854,44	

5 день (пятница)

3-7 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	3,59	35,47	201,5	№161
	Бутерброд с маслом	40	2,58	7,85	14,62	136	№494
	Кофейный напиток с молоком 1 вариант	200	2,79	0,04	19,8	90,56	№391
итого:		445	12,81	11,48	69,89	428,06	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра морковная	50	0,95	3,785	3,495	51,645	№ 328
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,79	3,95	7,76	73,8	№ 62
	Рулет из говядины с яйцом паровой с соусом	110	9,45	15,19	6,64	156,06	№263
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,33	4,62	22,76	149,94	№ 297
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	20,02	121,52	№394
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		790	16,98	27,895	85,575	642,965	
15 час.	Простокваша	200	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Булочка "Алтайская"	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№ 423
итого:		250	9,37	6,75	29,82	207,46	
Ужин	Котлета рыбная любительская	75	9,51	8,9	5,39	117,7	№227
	картофель отварной	100	1,9	3,2	16,4	102	№314
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	61,61	№383
	Хлеб пшеничный	50	3,15	0,65	24,1	105	№ 215
	Фрукты свежие	100	0,4	0,8	8,2	44	№368
итого:		525	15,03	13,56	61,19	430,31	
всего:			54,69	59,79	256,575	1754,8	

6 день (понедельник)

3-7 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	4,48	21,64	191,7	№160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	№381
	Бутерброд с повидлом	60	1,68	3,98	32,41	172,17	№497
итого:		465	8	8,46	69,49	426,11	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Овощи соленные натуральные	50	0,4	0,05	1,15	6,65	№309
	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№ 65
	Плов из отварной говядины	200	14,5	12	15,67	329,68	№ 258
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	№399
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		700	19,1	17,47	77,16	621,5	
15 час.	простокваша	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	печенье	20	2	2,65	11,6	77	
итого:		250	7,6	7,03	19,78	171,52	
Ужин	Запеканка из творога	120	8,6	10,07	25,6	120,13	№ 195
	Соус яблочный	50	0,01	0,04	7,69	31,2	№ 372
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	№391
	Гренки с сыром	50	7,65	7,24	27,8	207	№59
	Фрукты свежие	50	0,4	0,8	9,8	44	№368
итого:		470	19,45	18,19	90,69	492,89	
всего:			54,7	51,25	267,22	1758,02	

7 день (вторник)

3-7 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	4,75	15,92	179,38	№ 168
	Бутерброд с яйцом	65	3,52	4,94	14,9	119,3	№103
	Какао с молоком (2вариант)	200	3,39	0,7	32,73	150,87	№388
итого:		470	14,14	10,39	63,55	449,55	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3	2,73	13,17	119,55	№ 69
	Печень тушеная в соусе	100	8,06	11,5	16,1	196,04	№240
	Кукуруза консервированная	50	3,7	3,7	24	161	№ 190
	Пюре картофельное	130	1,36	3,34	15,36	91,42	№317
	К-т из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	№403
Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90		
итого:		730	16,45	21,82	115,4	748,59	
15 час.	Кефир	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Вафли	20	0,51	4,54	9,71	80,85	
итого:		250	6,11	8,92	17,89	175,37	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	75	10,8	8,9	7,56	147,2	№ 226
	Капуста тушеная	100	1,965	5,42	3,27	50,75	№311
	Хлеб пшеничный	50	3,15	0,65	24,1	105	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Фрукты свежие	95	0,3	0,7	6,6	30	№368
итого:		615	16,685	16,48	66,64	438,56	
всего:			53,89	57,71	273,58	1858,07	

8 день (среда)

3-7 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	200	7,44	4,65	15,47	151,5	№ 161
	Бутерброд с джемом	60	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
	Кофейный напиток с молоком (2вариант)	200	1,4	0,02	15,35	75,18	№392
итого:		460	10,5	8,65	63,23	398,82	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра морковная	50	0,9	3,785	3,495	51,645	№ 328
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,77	4,19	7,7	123,6	№67
	Курица в соусе с томатом	70	10,2	20,72	1,5	200,6	№ 288
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	18,62	182,95	№306
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	19,02	121,52	№394
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		700	25,12	29,85	75,235	770,315	
15 час.	Простокваша	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Хлеб пшеничный	20	1,2	2	10,2	80,85	
итого:		250	6,8	6,38	18,38	175,37	
Ужин	Оладьи с маслом	160	11	14,02	60,8	302,6	№447
	Чай с молоком (1 вариант)	200	0,94	0,01	11,88	51,37	№384
	Фрукты свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	№368
итого:		460	12,34	14,83	82,48	397,97	
всего:			55,3	59,8	249,4	1788,48	

9 день (четверг)

3-7 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	205	5,08	5,5	31,42	195,48	№157
	Бутерброд с маслом	45	1,62	15,1	9,66	181,04	№494
	Какао с молоком (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
итого:		450	9,31	21,05	67,03	494,81	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра кабачковая промышленного произва	50	1,6	2,3	7,8	49	№129
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	№ 60
	Бифштекс рубленый паровой	70	8,4	9,2	0,45	118,4	№ 243
	Картофель отварной	130	1,9	3,2	16,4	102	№ 314
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	№409
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		700	14,62	17,82	72,84	488,63	
15 час.	Кефир	230	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	печенье	20	2	2,65	11,6	77	
итого:		250	7,6	7,03	19,78	171,52	
Ужин	Лепешечки с творогом и соусом	200	12,58	4,06	37,59	247,2	№ 211
	Молоко кипяченое	180	2,67	1,83	28,81	148,9	№ 405
	Фрукты свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	№368
	Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)	65	4,72	8,01	7,25	119,9	№ 493
итого:		545	20,37	14,7	83,45	560	
всего:			52,40	60,7	253,2	1760,96	

10 день (пятница)

3-7 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Омлет натуральный	140	5,82	8,3	1,2	102,8	№ 188
	Б-д с повидлом	60	1,68	3,98	32,41	172,14	№497
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	№391
итого:		400	10,29	12,32	53,41	365,5	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,9	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра свекольная	50	0,9	3,785	3,495	52,5	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73	№71
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	7	4	2,7	70,3	№ 224
	Рис припущенный	130	2,32	3,63	21,28	127,09	№ 304
	К-т из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	№403
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,35	24,9	90	
итого:		700	20,09	17,815	88,575	570,2	
15 час.	Простокваша	200	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
	Булочка "Нежная"	50	3,54	8,51	35,08	231,08	№425
итого:		250	9,14	12,89	43,26	325,6	
Ужин							
	Картофельная запеканка с печенью или мясом с соусом	190	10,76	16,215	26,24	346,2	№291
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Плоды свежие	100	0,4	0,8	8,2	44	№368
	Хлеб пшеничный	50	3,15	0,65	24,1	105	
итого:		540	13,98	16,875	65,65	512,81	
всего:			54	60	260,995	1820,11	

**Распределение рациона примерного 10-дневного меню
по калорийности и химическому составу
для детей 3-7 лет**

	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 день	53,6	62,9	263,6	1789,4
2 день	53,5	60,1	260,0	1789,5
3 день	55,8	63,0	268,8	1823,4
4 день	54,9	60,7	255,7	1854,4
5 день	54,7	59,8	256,6	1754,8
6 день	54,7	51,3	267,2	1758,0
7 день	53,9	57,7	273,6	1858,1
8 день	55,3	59,8	249,4	1788,5
9 день	52,4	60,7	253,2	1761,0
10 день	54,0	60,0	261,0	1820,1
СРЕДНЕЕ	54	60	261	1800
норма	54	60	261	1800

Распределение рациона меню по витаминам и минеральным веществам

	витамины					минеральные вещества							
	С мг	В1 мг	В2 мг	А рет.экв	Д мкг	кальций мг	фосфор мг	магний мг	железо мг	калий мг	йод мг	селен мг	фтор мг
1 день	50,2	0,9	1,1	450	11	980	710	190	11	610	0,10	0,0012	2,1
2 день	48,9	0,9	1,0	440	9	820	840	200	9	560	0,08	0,0030	1,8
3 день	52,3	1,1	0,8	570	9	810	800	220	10	630	0,1	0,0018	2,2
4 день	46,9	0,9	1,1	530	12	970	800	170	9	600	0,09	0,0010	2,1
5 день	51,9	0,8	0,8	560	11	950	790	210	12	590	0,09	0,0020	1,5
6 день	48,9	0,9	1,2	380	9	960	830	230	10	540	0,09	0,0026	1,7
7 день	49,2	0,9	0,9	440	11	860	760	170	9	650	0,10	0,0018	2,0
8 день	48,8	0,8	0,8	590	9	780	850	220	9	630	0,1	0,0024	2,1
9 день	49,5	0,8	1,0	510	10	920	790	210	11	540	0,10	0,0024	2,0
10 день	51,8	1,0	1,0	530	9	950	830	180	10	650	0,1	0,0018	2,1
среднее	50	0,9	1,0	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,0020	2,0
норма	50	0,9	1,0	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,0200	2,0