

Меню дошкольной группы (3-7) лет сезон весна-лето
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	8.2	14.8	46.7	352.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.8	5.7	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	8.83	
	Обед					
48	Салат из свеклы с сыром	40	2.6	4.4	2.1	58.2
1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7.6	6.3	16.2	152.1
54-9г	Рагу из овощей	120	2.3	6	10.9	106.7
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2

	Итого за Обед	710	29.1	28.7	102.2	783.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.51	
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
	Итого за Полдник	260	5.5	6.1	64.8	336.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	11.78	
	Итого за день	1620	45.1	50.1	234	1566.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	410	9.1	8.2	63.6	364.6

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	6.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	18.86	
	Обед					
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	200	6.9	5.1	10.4	114.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

	Итого за Обед	660	36.7	12.3	88.6	611.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	2.41	
	Полдник					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	1.7	2	46.4	210.1
	Итого за Полдник	260	5.6	4.9	57.6	296.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	10.29	
	Итого за день	1530	52.8	25.6	236.2	1385
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	450	12	17.1	52.7	411.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.43	4.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

	Итого за Обед	750	26.8	19.8	103.4	699.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3.86	
	Полдник					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Пряник	70	4.1	3.3	52.5	256.1
	Итого за Полдник	270	4.3	3.4	64.7	306.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	15.05	
	Итого за день	1670	43.9	41.1	240.4	1507.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	1.44	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	8.83	
	Обед					
54-31с	Суп картофельный с рыбой	150	8.2	2.9	11.2	103.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	40	7.3	7	6.6	118.1
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	150	4.4	6	9.9	111

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	670	33.9	23.4	106.8	774.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	3.15	
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
	Итого за Полдник	260	5.5	6.1	64.8	336.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	11.78	
	Итого за день	1580	60.9	52.6	219.5	1595.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	210	0.1	0	5.4	22.4

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	400	8.3	14.6	46.4	349.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.76	5.59	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	1.62	
	Обед					
54-23с	Свекольник	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7

Технологическая карта № 1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0.7	0.1	20.1	83.9
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	720	31.2	16.8	123.1	767.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.95	
	Полдник					
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
	Итого за Полдник	260	4.5	8.9	48.2	290.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.98	10.71	
	Итого за день	1580	50.8	45.3	228.7	1524.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	12.3	13.5	52.4	380.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	4.26	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8

54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	780	38.2	21.5	101	750.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.64	
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	1.7	2	46.4	210.1
	Итого за Полдник	260	2.7	2	71.8	315.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	26.59	
	Итого за день	1585	54.7	37.5	246.2	1541.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	405	13.8	14.4	48.7	380.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.53	
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	

	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	8	13.2	148
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	690	33.1	24.5	78.1	666.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.36	
	Полдник					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	9.1	9.1	47.4	307.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	5.21	
	Итого за день	1545	56.8	48.8	193.8	1442.5

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	420	16.1	18.7	28.7	347.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	1.78	
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8

	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.95	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
36	Суп бабушкин	200	6.5	11.2	9.9	166
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	720	40.7	24.3	97.1	770.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	2.39	
	Полдник					
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Зефир	80	0.6	0.1	63.8	258.6
	Итого за Полдник	280	0.7	0.1	69	280
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	98.57	
	Итого за день	1570	61.6	46.9	211	1512.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	11.8	12.7	52.4	371.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	4.44	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8

	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Обед					

54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	680	29.9	21.4	87.5	663.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.93	
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
	Итого за Полдник	260	9.2	9.4	57.1	349.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	6.21	
	Итого за день	1585	56.7	48.5	205.4	1486.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	415	15	13.4	54.7	400.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.65	
	Второй завтрак					

Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	18.86	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
54-1в	Ватрушка творожная	40	6.6	8.2	12	148.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	22.1	20.9	103.9	692.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	4.7	
	Полдник					
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	1.7	2	46.4	210.1
	Итого за Полдник	260	7.8	8.7	56.3	334.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	7.22	
	Итого за день	1545	46.3	43.2	241.3	1540

Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак		419	12.58	15	47.39	374.88
Средние показатели за Второй завтрак		195	2.72	1.73	18.92	101.99
Средние показатели за Обед		705	32.17	21.36	99.17	717.98
Средние показатели за Полдник		262	5.49	5.87	60.17	315.32
Показатели	Среднее значение за период					
Витамин С(мг)	18.96					
Витамин В1(мг)	0.12					
Витамин В2(мг)	0.18					
Витамин А(мкг рет.экв)	210.98					
Кальций(мг)	285.36					
Фосфор(мг)	30.12					

Магний(мг)	43.87
Железо(мг)	1.68
Калий(мг)	336.45
Йод(мкг)	21.88
Селен(мкг)	7.05

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 8*