

МЕНЮ

**Прилагается отдельным файлом

Заказчик:
МД «В» «Муниципальный ДСКВ № 3»
Заместитель
Волкова Э.И.
2022 года



Исполнитель:
ООО «Северная столица»
Генеральный директор
«__» _____ Левин Д.А.
2022 года



Примерное двухнедельное инвентарное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
																			г	г	г	г
I Завтрак																						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	7,23	8,26	32	230	0,14	1,29	0,05	0,77	147,1	188	37,4	2,58							
Брунчрод с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5							
Каво с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43							
Итого завтрак:	415			13,01	12,43	60,08	403,30	0,24	2,74	0,08	1,93	295,60	324,95	65,30	3,51							
II Завтрак																						
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4							
Итого 2-ой завтрак:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,00	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40							
Обед																						
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	2016	34	0,9	6	5,4	79,2	0	0,075	0,08	0,06	21	139	30	2,1							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8							
Гушш мясной из говядины	70(35/35)	2008	259	10,99	11,13	2,17	152,6	0,028	0,7	0,007	1,54	9,8	105	14	1,4							
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04	0,03	0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6							
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,68							
Хлеб ржаное-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6							
Итого:	680			21,40	23,78	102,07	715,60	0,28	7,18	0,29	3,60	84,86	418,50	108,60	7,13							
Полдник																						
Булочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,55	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78							
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06							
Итого:	265			4,42	7,61	36,65	232,40	0,07	2,00	0,10	2,81	14,18	43,10	17,04	0,84							
Ужин																						
Сырники творожные со ступленным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	287	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9							
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7							
Итого:	320			19,20	15,20	23,50	307,00	0,06	0,00	0,10	2,70	177,00	240,00	30,00	1,60							
Итого за дни:	1780			58,53	59,12	232,00	1701,30	0,65	13,92	0,57	11,14	574,64	1033,55	224,94	14,48							

Примерное двухнедельное индивидуальное меню бюджетного питания для горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Высш. г	Техно-группы и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологическая карта	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				г	г	г	г	г	г	г	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																				г	г
2 день																					
I Завтрак																					
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29						
Бульон с фарш и маслом	20/15/5	2008	3	5,1	8,3	12,87	146	0,05	0,105	0,06	1,18	139	98,3	13,5	0,7						
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12						
Итого:	425			14,95	18,71	64,23	484,50	0,26	7,73	0,30	3,24	336,20	304,30	64,80	2,11						
II Завтрак																					
Яблоко	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2						
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
Обед																					
Огурец соевый кусочком	50	н/к	н/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5						
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04						
Рис отварной	150	2008	271	8,9	2,9	6,2	86,3	0,06	0,2	0,001	3,4	17,9	114,1	18,9	0,5						
Котлеты(бифенд) рыбные	70	2016	260	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54						
Компот из кураги	180	2008	401	0,9	0,09	30,7	128	0,02	0	0,02	0,99	29,7	56,3	18,9	0,63						
Хлеб ржанко-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	2,72	0,32	1,7	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6						
Итого:	695			26,56	14,85	72,24	528,80	0,32	17,92	0,29	9,71	166,74	522,55	101,14	4,81						
Полдник																					
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15						
Пряники	30	н/к	н/к	1,8	1,4	22,5	109,8	0,024			0,72	3,3	15	2,7	0,24						
Итого:	230			7,90	6,60	32,59	222,80	0,10	3,00	0,02	0,72	255,30	203,70	31,60	2,24						
Ужин																					
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15						
Макaronные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,8	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8						
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7						
Батон нарезной из пшеничной муки выс	25	н/к	н/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5						
Итого:	445			18,58	14,83	63,08	470,00	0,18	0,51	0,07	3,39	34,35	124,60	36,85	3,15						
Итого за день:	1895			68,39	55,39	241,94	1753,10	0,90	39,16	0,69	17,26	808,59	1166,15	243,39	14,51						

Примерное двухдневное диетическое сбалансированное меню бюджетного питания рабочих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дополнительного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Техноло-гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептура или технологич-еской карты	3 дня			Энергети-ческая цен-ность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				Всего	г	Всего		г	Всего									г
I Завтрак																		
Каша гречневая холодная с маслом сливочным	200/5	2008	284	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33			
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5			
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06			
Итого:	440			9,56	8,98	52,36	328,90	0,20	3,13	0,15	0,73	121,80	222,45	103,70	3,89			
II Завтрак																		
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4			
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40			
Обед																		
Икра свекольная	50	2016	55	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9			
Рисовый суп со сметаной	200/5	2008	91	2,64	4,56	11,44	97,6	0,07	6,4	1,2	0,2	27	53	21	0,8			
Котлета мясная	70	2008	272	10,03	8,52	3,97	134,2	0,047		0,058	0,58	14	106,17	11,7	1,2			
Пюре картофельное (карт. пюре с морковью и слив. маслом)	130	2008	125	2,6	3,05	11,5	105	0,11	14,21	0,5	0,2	34,27	76,47	28,79	0,89			
Колбаски из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63			
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6			
Итого:	675			20,63	20,59	78,57	609,80	0,36	25,11	1,78	4,29	123,87	319,14	96,99	6,02			
Полдник																		
Кефир	200	2008	435	5,8	0,2	8	62	0,08	1,4			252	196	30	0			
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3			
Итого:	230			8,05	1,74	30,47	175,00	0,10	1,40	0,00	0,00	258,00	216,70	33,90	0,30			
Ужин																		
Запеканка из творога с морковью и ступеными морковью	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	418,32	0,105	1,28	70	2,5	274,4	43,1	281,28	1,07			
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7			
Борщ нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5			
Итого:	385			18,78	16,03	74,38	517,32	0,16	1,28	70,00	2,75	283,15	67,90	294,53	2,27			
Итого за день:	1830			57,52	47,44	245,68	1674,02	0,83	32,92	71,92	7,87	789,82	833,19	533,12	13,88			

Примерное двухнедельное индивидуальное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	Рецептура или технологическая карта	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)			
				Всего	г	%	Всего	г	%	Всего	г	%		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																						г	г
4 дня																							
I Завтрак																							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	6,2	0,5	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45								
Бурбурод с сыром и маком	20/15/5	2008	3	5,1	8,3	12,87	146	0,05	0,105	0,06	1,18	139	98,3	13,5	0,7								
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43								
Итого:	425			14,97	18,05	56,36	447,50	0,18	2,84	0,15	2,56	417,00	327,40	52,50	1,58								
II Завтрак																							
Ванна	100	2016	386	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6								
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60								
Обед																							
Икра морковная	60	2008	56	1	4,52	4,09	64	0,03	2,4	0,09	2,3	17,9	32,8	19,8	0,5								
Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,5	0,6								
Печеночные оладьи	80	2008	290	14,24	13,6	9,92	219,2	0,22	27,2	6,4	4,6	13,14	249,6	16	6,4								
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04	0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,5									
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9								
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6								
Итого:	695			23,71	27,06	91,81	722,90	0,45	50,80	6,72	8,39	89,30	431,00	87,20	10,60								
Полдник																							
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2								
Вулочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,95	190,8	0,072	0,003	0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78								
Итого:	260			10,47	12,71	36,44	303,80	0,15	3,00	0,02	2,80	263,88	230,70	45,34	2,78								
Ужин																							
Горбуша ленивая	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82								
Биток паровой на пшеничной муке в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5								
Чай с сахаром и лимонком	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06								
Итого:	410			17,83	19,56	31,33	385,60	0,13	26,50	3,61	4,70	80,74	218,90	50,62	3,38								
Итого за дни:	1890			68,48	77,88	236,94	1955,80	0,95	93,14	10,53	18,85	858,92	1236,00	277,66	18,94								

Примерное двухдневное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимость 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или наименование рецептуры	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность (ккал, кДж)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																						г	г
5 дней																							
I Завтрак																							
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	10,47	8,7	41,6	295	0,09	0,1	0,07	9,62	165,2	166	17,31	1,2								
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5								
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12								
Итого:	390			15,43	12,09	68,22	451,80	0,18	1,29	0,09	9,90	289,90	271,85	38,61	1,82								
II Завтрак																							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4								
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40								
Обед																							
Салат из моркови и яблок	50	2016	41	0,43	0,05	3,94	41,3	0,02	3,47	3,19	0	10,6	16,9	12	0,7								
Суп овощной со сметаной	200/5	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64								
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4								
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	3	0,9								
Хлеб дражно-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6								
Итого:	655			23,91	25,62	89,14	718,30	0,29	29,07	3,67	7,03	103,70	310,10	80,83	6,24								
Полдник																							
Раженка	200	2008	435	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1			248	184	28	0								
Печенье	30	н/к	н/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3								
Итого:	230			8,25	3,54	30,87	193,00	0,06	1,00	0,00	0,00	254,00	204,70	31,90	0,30								
Ужин																							
Тфени (1-й вариант)	60	2008	283	8,9	10,4	6,6	156	0,04	1	0	3	8	77	10	1								
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,135	5	0,05	0,16	47	85,01	29	1,108								
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	3	5	0,7							
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	н/к	н/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5								
Итого:	435			14,08	16,03	48,98	396,00	0,23	6,00	0,05	3,41	63,75	186,81	52,25	3,31								
Итого за дни:	1810			62,17	57,38	247,11	1802,10	0,77	39,36	3,81	20,44	714,35	980,46	207,59	13,07								

Примерное двухнедельное расписание сбалансированного меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	
																							B ₁
6 дней																							
I Завтрак																							
Каши "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	2008	190	6,41	10,9	27,7	228	0,13	2,7	0,107	0,27	182	172	45,9									
Булочка с сахаром	20/15/5	2008	3	5,1	8,3	12,87	146	0,05	0,105	0,06	1,18	139	98,3	13,5									
Чай с сахаром и лимонком	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6									
Итого:	450			11,56	18,70	50,67	415,60	0,18	4,81	0,27	1,46	323,30	271,40	59,40									
II Завтрак																							
Блины	100	2016	386	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42									
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00									
Обед																							
Салат из зеленого горошка с луком	50	2016	10	1,45	3,1	3,2	46	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10									
Суп рыбный рассольник со сметаной	200/5	2008	91	9,52	4,8	11,44	127	0,09	6,4	0,2	0,4	42,16	126,7	24,08									
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6									
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04	0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6									
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4									
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6									
Итого:	675			28,36	22,11	102,34	740,00	0,37	11,81	0,30	5,91	102,62	344,00	95,28									
Полдник																							
Булочка "Дюшана" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,35	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44									
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9									
Итого:	260			10,47	12,71	36,44	303,80	0,15	3,00	0,02	2,80	263,88	230,70	45,34									
Ужин																							
Пудинг из творога с соусом молочным	140/60	2016	249	22,08	16,8	40,7	401,6	0,09	0	0,038	0,94	220,8	293,6	37									
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0,25	5,75	21,8	8,25									
Батон нарезкой на пшеничной муке вс	25	н/к	н/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05		0,04	1,09	229,55	318,40	50,25									
Итого:	425			24,16	17,03	62,78	500,60	0,14	0,00	0,04	1,09	229,55	318,40	50,25									
Итого за день:	1910			76,05	71,05	273,23	2056,00	0,88	29,62	0,65	11,66	927,35	1192,50	292,27									

Примерное двухдневное индивидиальное меню бюджетного питания торгичих завтраков, обеда, полдников, ужина для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технология приготовления	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего			Всего			Всего				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г	г	г	г										г	г
7 дней																							
I Завтрак																							
Каши гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33								
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	65,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5								
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43								
Итого:	415			13,18	12,07	58,08	394,30	0,25	2,56	0,07	1,60	256,50	333,45	122,30	4,26								
II Завтрак																							
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4								
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40								
Обед																							
Оурец соевый/кусочком	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,85	7,7	0,5								
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04								
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	2008	299	15,55	21,03	29,38	368,64	0,2	17,28	0,03	4,47	25,92	188,64	50,4	2,88								
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9								
Хлеб ржанно-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6								
Итого:	655			21,35	26,35	84,08	658,84	0,38	36,28	0,30	6,79	95,42	379,89	92,50	6,92								
Полдник																							
Кефир	200	2008	435	5,8	0,2	8	62	0,08	1,4			252	196	30	0								
Пряники	30	к/к	к/к	1,8	1,4	22,5	109,8	0,024			0,72	3,3	15	2,7	0,24								
Итого:	230			7,60	1,60	30,50	171,80	0,10	1,40	0,00	0,72	255,30	211,00	32,70	0,24								
Ужин																							
Оурец соевый/кусочком	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,85	7,7	0,5								
Омлет вагутаевый	150	2008	214	14,5	21	2,9	286	0,08	0,27	0,03	3,7	115	249	19,13	2,82								
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06								
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5								
Итого:	430			16,69	21,33	28,68	393,10	0,14	9,67	0,22	5,09	143,05	369,55	35,68									
Итого за день:	1830			59,32	61,45	211,24	1661,04	0,89	51,91	0,59	14,30	753,27	1300,89	287,18	12,82								

Примерное двухдневное недельное меню бюджетного питания городских завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (борник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	8 дней			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)								
				Всего	Всего	Всего		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
																г	г	г					
I Завтрак																							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	5,2	8,4	28,6	211	0,05	1,33	0,05	0,5	138	136,7	29,6	1,33								
Вуэрброд с сыром и маслом	20/15/5	2008	3	5,1	8,3	12,87	146	0,05	0,105	0,06	1,18	139	98,3	13,5	0,7								
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018	1,13,2	81	12,6	0,12									
Итого:	425			13,15	19,11	55,83	447,50	0,14	2,61	0,13	1,68	390,20	316,00	55,70	2,15								
II Завтрак																							
Блины	100	2016	386	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6								
Итого:	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60								
Обед																							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2016	34	0,9	6	5,4	79,2	0	0,075	0,0075	0,06	21	139	30	2,1								
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	115,48	0,2	9,32	0,2	0,22	27,2	71,16	28,5	1,7								
Гренки пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	74	0,04			0,6	6	20	4	0,4								
Котлеты мясные	70	2008	272	10,03	8,52	3,97	134,2	0,047		0,058	0,58	14	106,17	11,7	1,2								
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6								
Компот из кураги	180	2008	401	0,9	0,09	30,7	128	0,02	0	0,02	0,99	29,7	56,3	18,9	0,63								
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6								
Итого:	700			24,63	22,87	120,97	799,88	0,45	9,40	0,32	3,71	114,66	495,23	123,30	8,23								
Полдник																							
Леченье	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3								
Ряженка	200	2008	435	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1			248	184	28	0								
Итого:	230			8,25	3,54	30,87	193,00	0,06	1,00	0,00	0,00	254,00	204,70	31,90	0,30								
Ужин																							
Леченье по стrogановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2								
Рис отварной	150	2008	324	3,4	6,3	32,8	203	0,02	14,4	6,2	3,6	15,54	256	16,6	5,5								
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9								
Батон паровой из пшеничной муки вс	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5								
Итого:	455			19,12	15,27	72,68	513,70	0,27	31,20	11,80	4,75	53,09	518,40	44,75	12,10								
Итого за день:	1910			66,65	61,29	301,35	2050,08	0,96	54,20	12,26	10,54	819,95	1562,33	297,65	23,38								

Примерное двухнедельное циклическое обследование меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимость 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (образник рецептур)	№ рецептуры или технология приготовления (образник рецептур)	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Всего			Всего			Всего				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
				г	г	г	г	г	г	г	г	г										г	г	г	г
9 день																									
I Завтрак																									
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7										
Ябло вареное	20	2008	213	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015		0,05	0,1	11	38,5	2,5	0,5										
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5										
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06										
Итого:	460			11,51	13,38	47,61	356,40	0,23	3,35	0,21	0,69	169,80	295,45	66,30	3,76										
II Завтрак																									
Сок фруктовый	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4										
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40										
Обед																									
Квара морковная	60	2008	56	1	4,52	4,09	64	0,03	2,4	0,09	2,3	17,9	32,8	19,8	0,5										
Циц на свежей капусте с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6										
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4										
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63										
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6										
Итого:	665			25,34	30,31	89,29	743,00	0,29	33,20	0,57	9,32	118,80	325,10	101,43	5,73										
Полдник																									
Кефир	200	2008	435	5,8	0,2	8	62	0,08	1,4			252	196	30	0										
Булочка "Домашняя" молочная	60	2016	452	4,37	7,51	26,35	190,8	0,072		0,003	2,8	11,88	42	16,44	0,78										
Итого:	260			10,17	7,71	34,35	252,80	0,15	1,40	0,00	2,80	263,88	238,00	46,44	0,78										
Ужин																									
Макаронная запеченная с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1										
Ватон паровой из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5										
Чай с сахаром	200	2008	430	0,1	0	10	40	0	0	0	0	3	3	5	0,7										
Итого:	375			10,81	7,48	56,78	345,00	0,12	0,08	0,06	8,27	146,45	163,70	27,68	2,20										
Итого за день:	1860			58,33	58,98	237,93	1740,20	0,80	40,03	0,84	21,18	701,93	1029,25	245,85	13,87										

Примерное двухдневное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников, ужинов для организации питания воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, стоимостью 200 руб. 00 коп.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				г	г	г	г	г	г	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
																			г	г	г	г	г
10 дней																							
I Завтрак																							
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45								
Булгур с сыром и маслом	20/15/5	2008	3	5,1	8,3	12,87	146	0,05	0,105	0,06	1,18	139	98,3	13,5	0,7								
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,46	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12								
Итого:	425			14,15	17,27	54,90	431,00	0,17	2,58	0,15	1,68	393,20	296,30	45,90	1,27								
II Завтрак																							
Яблоко	100	2008	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2								
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20								
Обед																							
Икра свекольная	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9								
Суп овсяной со сметаной	200/5	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64								
Полуфабрикат	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82								
Компот из свежих яблок	180	2008	390	0,14	0,14	21,5	88,7	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9								
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	н/к	н/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6								
Итого:	655			22,38	28,00	60,11	608,70	0,27	45,00	3,72	7,49	136,09	305,70	82,67	6,86								
Полдник																							
Печенье	30	н/к	н/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3								
Какао с молоком	200	2016	416	4,2	3,69	17,3	118,7	0,04	1	0,01		121	90	14	1								
Итого:	230			6,45	5,17	39,77	231,70	0,06	1,00	0,01	0,00	127,00	110,70	17,90	1,30								
Ужин																							
Копилета(бюргер) рыбные	70	2016	260	11,1	6,88	2,14	113	0,07	2,32	0,061	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54								
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141	0,135	5	0,05	0,16	47	85,01	29	1,108								
Чай с сахаром и лимонном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06								
Вагон паровой на пшеничной муке вс	25	н/к	н/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5								
Итого:	450			16,23	12,41	44,62	354,60	0,26	9,32	0,15	3,49	110,99	272,41	62,69	2,21								
Итого за день:	1860			59,61	63,25	209,20	1673,00	0,78	67,90	4,03	12,86	783,28	996,11	218,16	13,84								
Итого за 10 дней средним:	1 838			63,51	61,32	243,66	1806,66	0,84	46,21	10,59	14,61	773,21	1133,04	282,78	15,14								
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00																	
Содержание белка:жиром,углеводам за 10 дней в % от калорийности:				13,9%	31%	54%																	
															Соотношение Са к Р 1:2								

- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ДеЛи принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного М.П., Тугельева В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Кутяновой М.Н.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛи принт, 2007. - 276с. Редакция Сухихина И.М., Тугельева В.А.
- * Выход порядки готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3890-20

