

Итого:		7,25	14,19	43,13	329,68	0,16	0,45	48,54	0,55	109,61	159,09	36,97	1,15	0,13	9,21
Завтрак 2															
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	210104
Итого:			0,20	0,15	5,15	23,50	0,01	2,50	0,00	9,50	8,00	6,00	1,15	0,02	0,50
Обед															
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,37	2,13	1,95	28,75	0,02	1,41	0,00	7,61	15,55	10,72	0,20	0,02	100301
2	Суп из овощей	130	1,71	3,77	8,68	75,49	0,07	11,53	6,50	95,01	43,55	16,93	0,60	0,06	3,41
3	Рыба (фарш) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	50	1,14	1,46	9,20	54,61	0,07	5,64	4,50	9,09	33,06	12,99	0,51	0,05	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	150	0,08	0,03	18,34	73,60	0,00	7,50	0,00	7,15	6,52	2,33	0,14	0,00	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	200103
Итого:			19,88	11,56	59,30	420,64	0,29	26,90	19,26	464,71	590,67	76,09	2,78	0,20	133,81
Полдник															
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04
3	Бюкефир	150	4,50	4,80	6,00	79,50	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15	0,26
Итого:			8,92	9,14	33,28	245,29	0,12	1,24	36,33	1,56	237,47	198,12	31,31	0,59	0,33
Ужин															
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83
2	Индия макаронные отварные	100	3,69	2,91	23,50	134,99	0,06	0,00	9,00	0,53	10,37	30,29	5,55	0,57	0,77
3	Напиток из цитрусовых	150	0,09	0,02	17,00	69,59	0,01	4,11	0,00	0,02	4,47	1,22	0,09	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
Итого:			12,84	8,69	52,59	348,50	0,20	16,84	1806,13	1,32	201,06	191,22	18,32	6,54	0,86
Ужин 2															
1	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,49	29,93	0,00	0,00	0,00	0,00	2,82	4,33	0,00	0,02	0,00
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	4,00	0,40	0,01	0,00
Итого:			1,46	3,58	25,91	117,33	0,02	0,00	2,00	0,70	8,62	22,33	4,00	0,44	0,01
День 17 (Вторник)															
Завтрак 1															
1	Супе творожное запеченное	80	12,19	7,86	12,33	168,86	0,10	0,38	35,21	0,26	185,44	359,99	17,02	0,53	0,21
2	Какао на молоке	150	2,75	2,61	10,97	79,10	0,02	0,41	10,13	0,01	85,74	81,08	22,20	0,75	0,09
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
Итого:			16,63	19,32	33,38	374,76	0,14	0,78	75,33	0,71	277,08	459,77	41,82	1,54	0,32
Завтрак 2															
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	210110
Итого:			0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	5,00	0,00	8,00	5,50	4,50	1,10	0,01	1,00
Обед															
1	Винегрет	30	0,48	3,06	2,73	40,46	0,02	2,50	0,00	1,36	11,46	14,20	6,22	0,27	0,01
2	Рассольник легионский на мясном бульоне	130	2,62	2,74	8,94	65,78	0,06	4,82	10,40	0,14	28,53	39,44	13,70	0,52	0,04
3	Бифстек из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11
4	Капса гречневая рассыпчатая	50	2,11	1,79	9,52	62,50	0,07	0,00	4,50	0,15	3,97	50,00	33,33	2,67	0,03
5	Напиток вишневый	150	0,07	0,02	12,94	52,56	0,00	1,35	0,00	0,03	3,69	2,70	2,34	0,08	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01
Итого:			19,69	19,65	55,01	470,57	0,24	8,92	25,38	2,49	161,00	301,15	79,80	6,01	0,22
Полдник															
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02
2	Йогурт питьевой ягодный	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23
Итого:			7,73	8,60	46,78	302,49	0,10	0,90	30,00	0,53	194,55	172,07	27,80	0,59	0,24
Ужин															
Ужин 1															
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02
2	Йогурт питьевой ягодный	150	4,20	4,05	15,30	121,80	0,05	0,90	15,00	0,00	186,00	142,50	22,50	0,15	0,23
Итого:			7,73	8,60	46,78	302,49	0,10	0,90	30,00	0,53	194,55	172,07	27,80	0,59	0,24

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

1	Орешки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рату из овощей	100	1,73	5,15	11,69	99,87	0,08	7,73	0,00	2,35	18,04	47,30	21,77	0,72	0,06	3,71	130203
3	Кисель абрикосовый	150	0,39	0,02	14,39	59,06	0,01	0,30	0,00	0,41	15,11	13,84	7,88	0,85	0,02	0,00	160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,70	12,15	42,34	325,18	0,14	8,03	0,00	3,47	45,09	159,12	42,17	2,98	0,14	6,34	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	150	0,04	0,04	16,01	64,79	0,00	1,05	0,00	0,02	2,13	1,16	0,95	0,28	0,00	0,21	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,62	34,43	152,19	0,02	1,05	2,00	0,72	7,93	19,16	4,95	0,70	0,01	0,21	
Итого за день																	
			57,45	63,54	216,84	1648,68	0,66	24,68	132,71	8,02	693,64	1116,77	201,03	12,91	0,95	45,78	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (малая)	120	4,37	4,78	20,50	142,81	0,04	0,49	19,44	0,30	103,93	90,65	14,82	0,29	0,12	7,56	120205
2	Кофейный напиток аляковый на молоке	150	2,84	2,55	14,61	95,15	1,82	0,45	11,25	0,00	105,98	86,13	22,50	1,30	0,10	12,75	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,13	10,88	45,10	326,36	1,88	1,01	56,69	0,69	314,61	247,58	43,42	1,93	0,25	20,31	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	210103
	Итого:		0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,00	0,20	4,00	14,00	21,00	0,30	0,03	0,00	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	30	1,29	5,22	1,39	57,72	0,02	1,95	0,01	2,06	28,65	23,63	4,53	0,30	0,03	2,09	100543
2	Суп с изюмом макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	130	3,00	2,38	8,09	65,64	0,02	0,78	9,57	0,21	6,30	17,49	4,50	0,31	0,02	0,65	110333
3	Суп из отварной птицы (цельная)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свежая тушенка	50	0,88	1,66	4,67	36,96	0,01	5,18	7,00	0,07	36,00	24,11	11,62	0,73	0,02	3,93	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	150	0,21	0,05	16,41	67,19	0,01	0,00	0,05	0,05	7,52	11,61	3,78	0,30	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		18,68	19,96	54,36	466,49	0,16	8,68	45,68	3,67	162,66	239,66	42,96	3,40	0,20	13,74	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	0,05	1,05	30,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	0,26	13,50	2301031
	Итого:		9,07	7,69	31,41	234,31	0,11	1,15	36,91	0,59	209,51	195,22	29,05	0,69	0,31	16,56	
Ужин																	
1	Вареники лепные отварные	120	18,27	8,77	19,80	231,08	0,16	0,46	45,60	0,40	265,43	546,99	23,56	0,63	0,27	0,87	120315
2	Молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0,09	0,01	16,80	69,41	0,00	4,20	0,00	0,02	4,70	2,31	1,26	0,11	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,68	10,23	52,15	385,28	0,19	4,76	49,80	0,78	306,52	588,00	30,82	1,01	0,31	1,77	
Ужин 2																	
1	Кисель яблочный	150	0,11	0,10	21,79	88,27	0,01	2,55	0,00	0,05	8,57	6,85	2,30	0,61	0,01	0,51	160224
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,57	3,68	40,21	175,67	0,02	2,55	2,00	0,75	14,37	24,85	6,30	1,03	0,02	0,51	
Итого за день																	
			61,89	52,69	233,73	1636,11	2,39	23,14	191,08	6,68	1011,68	1309,30	173,54	8,35	1,12	52,88	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	120	3,67	5,57	17,19	133,70	0,09	0,27	17,73	0,33	66,43	103,02	30,29	0,74	0,08	5,54	120224
2	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	7,58	30,95	0,00	1,20	0,00	0,01	4,02	4,99	0,36	0,04	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		5,38	14,43	34,85	291,45	0,12	1,47	47,73	0,78	76,35	126,71	33,25	1,04	0,10	6,44	
Завтрак 2																	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

		Ужин2																		
1	Чай с молоком с сахаром	150	0,90	0,96	8,90	47,93	0,01	0,18	4,50	0,00	39,12	31,63	4,20	0,05	0,04	2,70	160108			
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00				
	Итого:		2,36	4,54	27,32	135,33	0,02	0,18	6,50	0,70	44,92	49,63	8,20	0,47	0,05	2,70				
	Итого за день		58,12	46,39	215,22	1495,69	0,84	42,95	2643,43	7,06	922,65	1297,11	215,50	20,60	2,14	49,56				
	Итого за 5 дней		55,11	51,24	222,67	1550,02	1,05	41,09	1003,62	7,80	933,85	1213,41	187,18	12,45	1,30	96,81				
	Итого за 20 дней		55,16	55,70	220,17	1578,76	1,02	48,33	611,74	7,75	871,71	1118,96	188,35	11,24	1,19	82,73				

Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
							B1	C	A	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшенная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кофейный напиток из шкории с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			14,83	13,97	63,89	441,32	0,24	1,20	65,06	0,55	347,09	343,15	68,15	1,75	0,30	19,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
Итого:			1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			24,37	23,30	91,69	663,56	0,33	15,97	15,69	5,26	129,66	321,46	71,46	5,06	0,24	15,28	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Амидофинн	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
Итого:			8,88	8,46	37,55	266,50	0,13	1,93	41,50	0,89	261,25	233,29	36,65	0,77	0,36	19,75	
Ужин																	
1	Биточки рубленные куриные	50	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Калупа тушеная	150	3,21	6,18	11,14	115,16	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			13,22	14,48	45,11	362,08	0,13	50,75	24,25	3,93	322,57	157,98	47,61	2,22	0,15	8,70	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
Итого за день			63,96	64,18	283,46	1937,56	0,87	77,85	148,50	11,66	1076,52	1102,05	261,48	10,73	1,10	62,94	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
Итого:			0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Обед																
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А, на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00
3	Судяе из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08
4	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	0,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		27,83	26,64	80,71	673,93	0,25	64,87	52,22	6,33	195,36	511,21	75,36	4,23	0,30	46,62
Полдник																
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00
	Итого:		10,37	9,29	33,41	263,81	0,12	1,50	46,91	0,59	269,51	242,72	36,05	0,74	0,40	21,06
Ужин																
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2,00	7,62	79,03	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,42	4,39	27,59	163,83	0,20	16,91	13,50	0,21	27,28	99,19	38,96	1,54	0,14	8,86
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
	Итого:		13,12	7,02	64,40	373,61	0,28	17,72	18,05	2,02	194,41	343,71	65,31	3,23	0,21	67,31
Ужин2																
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28
	Итого за день		69,47	70,23	256,27	1923,89	3,21	134,26	174,75	10,73	921,04	1440,98	238,24	13,13	1,46	172,64
День 3 (средн)																
Завтрак 1																
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
	Итого:		9,44	17,29	52,70	404,92	0,09	0,97	65,16	0,89	213,96	196,84	30,42	0,77	0,24	15,84
Завтрак 2																
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80
Обед																
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	25,59	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36
6	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
	Итого:		25,83	23,10	83,86	650,09	0,51	42,62	254,98	3,87	414,85	506,93	149,56	16,97	1,39	21,84
Полдник																
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94
2	Раженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Итого:		11,33	9,55	39,88	288,69	0,06	0,60	55,00	0,53	256,55	213,57	33,30	0,64	0,28	0,94
		Ужин													
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10
2	Свежая тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
Итого:			15,57	16,47	50,43	408,11	0,10	21,98	53,63	1,28	139,09	185,65	48,94	3,46	0,18
		Ужин2													
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01
Итого:			7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27
		Итого за день													
Итого за день			69,94	76,63	262,92	1996,82	0,83	71,37	2747,77	7,59	1287,46	1315,79	303,83	24,29	2,39
		День 4 (четверг)													
		Завтрак 1													
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
4	Молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04
5	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13
Итого:			23,95	16,36	50,32	445,48	0,20	1,10	73,70	0,76	425,36	686,04	58,70	1,83	0,43
		Завтрак 2													
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02
		Обед													
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,89	5,84	7,99	108,28	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01
Итого:			16,55	23,26	93,47	651,21	0,29	42,72	21,85	7,31	256,30	268,63	62,50	3,87	0,21
		Полдник													
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05
2	Бюджетный фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30
Итого:			9,69	9,51	45,45	306,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35
		Ужин													
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01
Итого:			19,12	16,76	62,87	463,62	0,12	4,47	59,00	0,67	33,27	206,94	46,09	2,02	0,14
		Ужин 2													
1	Напиток из плодов сухих (яблон)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01
Итого:			1,74	3,64	40,30	176,98	0,03	0,00	2,06	0,76	15,82	33,48	9,04	0,82	0,02
Итого за день			71,36	69,85	300,25	2081,26	0,78	57,57	185,99	10,20	1016,18	1440,06	220,54	11,01	1,17
		День 5 (пятница)													
		Завтрак 1													
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12
Итого:															
		Итого за день													
Итого за день															

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
Итого:			1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			21,51	16,33	76,24	538,17	0,31	27,70	18,42	7,52	512,60	610,30	89,87	4,37	0,26	118,08	
Полдник																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
Итого:			9,50	9,89	29,73	250,99	0,11	1,49	42,13	1,54	265,77	231,22	34,91	0,62	0,38	20,00	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315 140110 140112 140113
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	160209-2
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	200102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	
Итого:			24,79	19,87	62,71	529,17	0,24	0,57	87,06	1,00	347,89	717,92	37,09	1,47	0,36	1,99	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
Итого за день:			65,73	67,34	271,22	1937,52	0,87	41,17	206,22	12,05	1252,21	1781,25	249,24	9,14	1,19	149,54	
Итого за 5 дней			68,10	69,64	274,83	1975,41	1,31	76,44	692,65	10,45	1110,68	1416,03	254,67	13,66	1,46	102,27	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108 140110 140112 140113
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	200102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	
Итого:			13,32	21,37	23,90	341,41	0,09	0,42	46,58	0,91	136,78	232,74	21,46	2,25	0,44	22,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Суп с клецками	200	4,19	4,83	19,53	138,46	0,08	3,44	12,01	0,48	18,93	60,79	15,81	0,85	0,09	4,70	110332-1
3	Котлеты мясные рубленные собственного производства, запаренные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,73	24,52	99,23	700,68	0,36	28,91	26,70	5,44	211,48	358,23	127,52	9,71	0,28	14,35	
Подлинк																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Раженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		10,88	7,06	38,35	256,50	0,05	0,93	41,50	0,89	269,25	221,29	34,65	0,77	0,30	1,75	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,93	14,61	53,00	403,89	0,20	18,52	37,80	2,23	49,24	184,41	45,31	2,44	0,18	9,04	
Ужин2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,92	3,73	47,53	212,40	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
	Итого за день		64,10	71,52	270,25	1952,48	0,74	104,79	154,61	10,84	699,54	1039,15	247,25	17,96	1,26	48,31	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Судебное творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
	Итого:		21,35	14,68	50,44	422,74	2,58	1,17	63,21	0,69	409,50	603,53	57,28	2,65	0,44	21,99	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см. Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изнелки макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,87	25,70	84,25	654,18	0,24	24,64	26,86	5,40	228,98	298,28	66,67	4,98	0,21	14,03	
Подлинк																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Бюйогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		10,17	8,89	46,21	305,81	0,12	1,30	26,91	0,59	277,51	242,72	38,05	0,74	0,36	21,06	
Ужин																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,75	7,31	75,28	402,13	0,23	3,81	21,06	0,57	113,02	189,08	50,91	2,31	0,12	9,09	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		71,92	66,88	291,83	2029,86	3,25	40,11	170,04	8,10	1289,61	1542,40	252,10	12,99	1,42	85,76	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
																	140112
																	140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,86	20,69	50,49	432,81	0,18	0,95	70,10	0,95	219,86	281,33	77,63	2,37	0,26	17,31	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленые куриные	70	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,99	26,19	90,98	693,92	0,46	14,54	45,35	7,51	179,18	380,76	109,98	6,19	0,29	15,50	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,41	10,05	16,25	214,28	0,13	1,59	59,00	0,17	350,60	417,91	37,82	0,46	0,45	18,36	
Ужин																	
1	Клеи рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	150	3,71	4,24	40,99	208,49	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
																	160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,25	5,85	72,46	383,56	0,11	2,24	19,25	1,03	159,31	300,76	45,75	1,20	0,09	55,71	
Ужин2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,60	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		64,17	66,76	275,39	1928,67	0,93	27,32	195,70	10,68	924,91	1426,94	308,78	11,15	1,14	106,87	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	163,13	178,13	57,84	3,34	0,21	13,08	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
																	140112
																	140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Итого:		9,30	18,64	44,78	384,65	0,14	1,02	68,94	0,64	221,20	239,00	66,04	3,67	0,28	17,58
Завтрак 2															
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80
Обед															
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			21,88	20,27	84,93	610,05	0,36	52,16	22,42	8,47	614,30	609,40	93,52	3,57	122,31
Полдник															
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26
Итого:			13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	290,51	278,69	36,81	0,85	0,34
Ужин															
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06
2	Савка тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
Итого:			12,34	11,98	52,66	369,68	0,10	21,13	21,00	0,95	126,19	173,41	49,06	3,76	14,40
Ужин2															
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01
Итого:			1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01
Итого за день			59,15	63,09	264,77	1841,43	0,71	80,39	162,25	11,71	1276,04	1332,84	260,29	14,48	1,10
День 10 (пятница)															
Завтрак 1															
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27
2	Молоко густое с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16
Итого:			24,18	16,72	53,35	460,51	0,20	1,28	78,20	0,74	456,54	687,14	45,90	0,98	13,03
Завтрак 2															
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02
Обед															
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04
2	Пшеница с овощами	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05
3	Печенье по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			20,72	19,04	91,97	633,31	0,41	39,31	2532,84	4,77	465,85	385,98	61,74	10,93	1,30
Полдник															
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04
2	Блины с фруктами и вареньем	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Итого:		8,68	8,06	50,75	308,50	0,11	1,53	21,50	0,89	269,25	227,29	36,65	0,77	0,34	19,75
Ужин															
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	11,34
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,90
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,28
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00
Итого:			8,29	16,07	62,18	427,40	0,09	2,13	59,16	0,92	164,64	156,21	26,08	1,06	12,52
Ужин2															
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,00
Итого:			1,50	3,58	28,53	128,66	0,02	1,60	2,00	0,71	11,17	24,65	4,48	0,47	0,00
Итого за день			63,69	63,79	294,62	1995,98	0,85	53,85	2693,70	8,19	1380,24	1490,06	182,05	15,98	2,32
Итого за 5 дней			64,61	66,41	279,37	1949,68	1,29	61,29	675,26	9,90	1114,07	1366,28	250,09	14,51	92,77
День 11 (послеулынок)															
Завтрак 1															
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	8,41
2	Каша на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	8,10
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,90
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00
Итого:			12,36	18,90	60,94	464,70	0,24	0,95	64,56	0,62	217,11	289,95	77,45	2,52	17,41
Завтрак 2															
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,00
Итого:			1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,00
Обед															
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	3,76
2	Уха Ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	41,20
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	9,04
4	Компот из плодов свежих (яблони)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,60
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	2,00
Итого:			25,68	23,75	80,66	631,67	0,40	47,38	40,31	6,38	229,88	453,00	94,45	4,57	56,60
Полдник															
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,94
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	18,00
Итого:			9,33	10,95	39,48	298,69	0,12	1,40	55,00	0,53	248,55	219,57	33,30	0,64	18,94
Ужин															
1	Голубцы летние	180	11,93	14,31	17,83	246,65	0,08	39,70	3,60	3,17	280,56	151,54	39,54	2,25	7,49
2	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,00
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00
Итого:			14,06	14,94	47,02	377,40	0,11	40,10	3,60	4,06	305,41	186,79	52,64	3,62	7,49
Ужин 2															
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	18,00
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,00
Итого:			7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	18,00
Итого за день			70,09	78,91	272,71	2056,66	0,95	99,04	195,47	12,61	1255,14	1371,71	323,43	12,44	118,43
День 12 (вторник)															

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Завтрак 1																
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00
3	Масло коровье сливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
Итого:			15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78
Завтрак 2																
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60
Итого:			0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60
Обед																
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86
2	Суп харчофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00
4	Суде из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
Итого:			25,31	25,77	91,32	694,48	0,46	25,75	13,60	6,49	200,13	407,58	94,55	5,86	0,38	23,25
Полдник																
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00
Итого:			11,89	8,51	33,05	254,37	0,06	0,68	49,38	0,55	272,63	230,18	35,02	0,70	0,31	2,69
Ужин																
1	Капуста, тушенная с мясом	180	5,26	7,38	12,46	140,95	0,06	44,96	0,00	2,65	274,60	79,73	31,49	1,43	0,09	5,74
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00
3	Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
Итого:			7,34	8,35	68,85	388,15	0,10	96,96	0,04	3,34	291,82	108,39	39,17	2,28	0,12	23,74
Ужин 2																
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00
Итого:			1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28
Итого за день			62,68	69,91	270,97	1949,55	3,17	173,56	120,60	12,17	1026,33	1089,50	230,25	13,77	1,37	87,34
День 13 (среды)																
Завтрак 1																
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60
3	Масло коровье сливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00
Итого:			8,38	18,49	47,73	391,25	0,17	0,65	62,60	0,94	157,71	215,40	53,63	1,44	0,19	12,81
Завтрак 2																
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80
Обед																
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Повидля тушеная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,38	25,23	67,22	584,16	0,24	33,44	12,40	7,11	231,07	506,73	79,63	4,57	0,26	48,04	
Подлинник																	
1	Сырники по-киевски	50	7,24	4,13	18,50	139,41	0,06	0,27	18,00	0,25	90,23	190,71	9,35	0,41	0,10	1,30	120320
2	Блюдо из фруктов и питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		12,84	10,13	39,30	299,41	0,12	1,47	38,00	0,25	338,23	380,71	39,35	0,61	0,40	19,30	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
	Итого:		11,70	8,16	75,95	425,49	0,15	0,09	43,62	1,44	156,99	156,15	22,28	1,81	0,08	1,26	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		60,08	65,83	266,84	1865,20	0,72	39,65	158,62	10,76	908,77	1295,56	208,50	10,71	0,96	82,20	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	1,34	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,15	14,19	55,37	408,08	0,11	1,34	68,66	0,85	374,92	314,87	57,92	1,78	0,33	19,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,44	26,58	88,11	693,54	0,39	28,52	16,21	4,76	134,40	397,69	89,97	5,74	0,37	23,19	
Подлинник																	
1	Вареники лепные отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
	Итого:		13,49	18,30	16,33	289,08	0,13	1,59	89,00	0,27	351,80	419,81	37,82	0,48	0,46	19,26	140112
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,49	18,30	16,33	289,08	0,13	1,59	89,00	0,27	351,80	419,81	37,82	0,48	0,46	19,26	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	160228
	Итого:		22,49	17,95	57,75	472,96	0,29	1,57	59,00	1,33	48,63	292,79	124,87	10,43	0,23	6,85	200102
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,58	28,53	128,66	0,02	1,60	2,00	0,71	11,17	24,65	4,48	0,47	0,01	0,00	
	Итого за день		80,39	80,93	253,94	2029,92	0,96	42,62	234,87	8,08	933,71	1458,61	322,26	20,67	1,42	70,34	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, заправленный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	140112
	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,00	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	200102
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая легкая	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свежая тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,79	25,12	75,62	607,94	0,24	31,81	23,96	5,59	294,46	353,38	82,06	5,82	0,32	25,06	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	290,51	278,69	36,81	0,85	0,34	3,03	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыпленка) собственного производства, заправленные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,39	10,48	79,31	448,05	0,12	1,97	35,67	0,88	59,73	173,09	43,71	1,78	0,11	4,55	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		71,66	78,23	263,63	2003,86	0,62	44,57	198,09	8,99	1129,01	1327,33	260,83	11,88	1,62	80,21	
	Итого за 5 дней		68,98	74,76	265,62	1981,04	1,28	79,89	181,53	10,52	1050,59	1308,54	269,05	13,90	1,36	87,71	
День 16 (понедельник)																	
Завтрак 1																	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

1	Каша пшеница молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,89	16,70	58,18	423,14	0,22	0,65	57,06	0,60	154,95	224,02	53,45	1,59	0,18	12,91	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,79	17,77	84,91	591,02	0,44	44,91	29,06	6,81	538,59	678,13	114,88	4,06	0,32	141,21	
Полдник																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Бисквит фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		10,02	10,34	48,08	325,79	0,12	1,39	26,33	1,56	305,47	253,12	40,31	0,64	0,38	20,90	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,49	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	2,78	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,71	10,15	70,01	439,19	0,23	18,21	1810,63	1,59	207,74	207,06	21,50	6,85	0,86	7,31	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		59,18	58,78	297,82	1944,04	1,05	69,15	1925,08	11,59	1231,51	1398,90	243,74	15,43	1,77	183,12	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Судле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,59	22,16	40,12	443,34	0,17	1,01	87,51	0,78	352,02	576,79	53,48	1,92	0,40	13,09	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

3	Бифстрогован из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68		157,26		0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Капша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85		150,00		0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26		70,08		0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00		52,00		0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20		40,00		0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,56	26,69	80,19		651,47		0,39	14,46	37,28	4,14	194,61	407,48	140,83	10,32	0,31	18,00	
Подлинк																			
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48		180,69		0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Ашдофини	200	5,80	6,40	7,60		118,00		0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		9,33	10,95	39,08		298,69		0,14	1,60	55,00	0,53	248,55	225,57	35,30	0,64	0,34	18,94	
Ужин																			
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25		114,25		0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,54		149,80		0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19		78,75		0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00		52,00		0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,70	14,73	52,98		394,80		0,19	12,00	0,00	4,78	59,14	187,38	55,68	3,62	0,17	8,19	
Ужин2																			
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35		86,38		0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,38	18,42		87,40		0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,64	39,77		173,78		0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		69,02	78,48	259,98		1999,69		0,93	38,46	181,79	11,12	875,76	1425,56	297,75	19,85	1,26	60,10	
День 18 (Среда)																			
Завтрак 1																			
1	Капша жидкая на молоке (молная)	180	6,56	7,16	30,75		214,22		0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47		126,86		2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00		36,40		0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00		52,00		0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,27	14,11	60,22		429,48		2,51	1,40	70,16	0,84	401,90	321,61	58,32	2,51	0,34	28,34	
Завтрак 2																			
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00		0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80		76,80		0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80		76,80		0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																			
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77		115,44		0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44		100,98		0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыпленка)	70	10,38	9,83	5,60		146,99		0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Секлет тушеная	120	2,11	3,99	11,21		88,71		0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88		89,58		0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00		52,00		0,02	0,00	0,34	0,40	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		22,89	28,81	72,11		633,70		0,22	18,30	60,65	5,96	247,61	310,34	67,43	4,98	0,28	21,67	200103
Подлинк																			
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41		145,81		0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кофир	200	5,80	6,40	8,00		118,00		0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	9,29	33,41		263,81		0,12	1,50	46,91	0,59	269,51	242,72	36,05	0,74	0,40	21,06	
Ужин																			
1	Вареники лепные отварные	150	22,84	10,96	24,76		288,85		0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55		32,80		0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		25,28	12,42	62,70	466,19	0,24	6,27	61,20	0,89	374,45	725,52	37,13	1,20	0,38	1,99	
Ужин 2																	
1	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,60	3,72	47,47	205,09	0,03	3,40	2,00	0,77	17,23	27,13	7,06	1,23	0,02	0,68	
	Итого за день		75,61	68,75	292,71	2075,07	3,14	38,87	240,92	9,36	1317,10	1649,71	239,60	11,14	1,46	73,73	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	140112
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см. Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		23,49	15,43	96,85	621,11	0,30	66,29	19,38	6,59	447,48	674,50	89,87	4,32	0,19	135,98	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		9,26	8,58	26,82	195,40	0,02	0,60	42,00	0,70	253,80	202,00	32,00	0,62	0,27	0,00	
Ужин																	
1	Макарон, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,69	8,16	78,47	436,59	0,15	18,09	43,56	1,44	157,83	147,57	21,14	1,56	0,08	1,86	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		59,44	59,61	284,18	1866,71	0,70	92,19	193,54	10,69	233,03	1416,75	233,13	10,38	0,98	165,85	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		22,81	15,22	46,95	417,18	0,19	1,07	67,71	0,72	409,18	647,94	57,01	1,83	0,42	10,76	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																		
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80		0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502
2	Шти из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07		0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	100518
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72		0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60		0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52		0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00		0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00		0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,79	15,06	83,05	559,72		0,43	48,94	2539,65	4,56	386,37	434,49	77,87	11,40	1,39	22,01	
Полдник																		
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37		0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Бюйогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00		0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		9,69	9,51	45,45	306,37		0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																		
1	Котлеты мясные рубленные собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,99		0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51		0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38		0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00		0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	160230
	Итого:		13,32	12,08	65,93	425,87		0,27	1,45	16,28	1,74	35,09	227,49	111,45	9,37	0,16	5,64	200102
Ужин2																		
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90		0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40		0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,66	4,86	30,29	151,30		0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
	Итого за день		68,59	57,04	279,51	1898,03		1,06	60,98	2661,01	8,43	1174,04	1615,07	300,16	25,55	2,41	64,29	
	Итого за 5 дней		66,37	64,53	282,84	1956,71		1,37	59,93	1040,47	10,24	1166,29	1501,20	262,87	16,31	1,57	109,42	
	Итого за 20 дней		67,01	68,84	275,66	1965,71		1,32	69,39	647,48	10,28	1110,41	1398,01	259,17	14,59	1,46	98,04	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Приложения к примерному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*				x			x			x				x			x			x
Груша*									x				x			x				
Апельсин*		x										x								
Банан*	x				x			x			x				x			x		

*Возможна замена на фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Замены блюд при организации питания в дошкольных образовательных учреждениях			Заменяемое блюдо	Варианты замены
День	Прием пищи (4-х разовое питание)	Прием пищи (6-ти разовое питание)	Наименование	Наименование
2	Обед	Обед	Рагу из овощей	Рис отварной
2		Полдник	Булочка Любимая	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие
	Полдник		Булочка Домашняя	
3	Полдник	Ужин	Свекла тушеная	Пюре картофельное
4	Обед	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
4		Ужин	Птица отварная	Гуляш из мяса птицы
5	Обед	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с растительным маслом или Консервы овощные “Дары лета”
5	Обед	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленные из фарша рыбного
5	Полдник	Ужин	Вареники ленивые отварные	Картофель отварной
5		Полдник	Оладьи	Макароны, запеченные с сыром
6	Обед	Обед	Суп с клецками	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие
8	Обед	Обед	Суп-пюре из гороха	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
8	Обед	Обед	Рагу из овощей	Суп картофельный с бобовыми (горох)
8	Полдник	Полдник	Вареники ленивые отварные	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом
9	Обед	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Запеканка из творога
9		Ужин	Свекла тушеная	Котлеты рубленные из фарша рыбного
9	Полдник		Оладьи	Картофель отварной
10	Обед	Обед	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Каша гречневая рассыпчатая
11	Обед	Обед	Уха ростовская	Каша гречневая молочная
11	Полдник	Ужин	Голубцы ленивые	Салат картофельный с растительным маслом
11		Полдник	Булочка Домашняя	Суп с клецками
11	Полдник		Булочка Городская	Тефтели мясные с соусом собственного производства
				Рис отварной
				Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
3	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
6	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат Осенний
8	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
9	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
16	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром

Технологические карты

к примерному меню для организации питания детей в
возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные
образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10
часов, 11-12 и более часов), города Москва

Технологическая карта

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №**160106**Наименование кулинарного изделия (блюда): **Чай с лимоном**

Номер рецептуры: № 686; 160106

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Чай черный	0,35	0,35
или Чай черный в пакетах	0,5 шт	0,5 шт
Вода	104	104
Сахар-песок	5	5
Лимоны	2,3	2
Выход:		100

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
0,02	0,00	5,06	20,63	0,80

Технология приготовления:

Для приготовления чая-заварки используют фарфоровый или фаянсовый чайник, или посуду из нержавеющей стали. Емкость первоначально ополаскивают крутым кипятком, насыпают чай черный на определенное количество порций, заливают кипятком 90-110°C на 1/3 объема чайника или посуды, закрывают крышкой, настаивают 5-10 мин. На одну порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки. Не следует смешивать чай-заварку с чаем сухим.

Воду кипятят, добавляют сахар доводят до кипения 90-110°C. Чай-заварку заливают подготовленным кипятком и настаивают в течение 5 минут. Подготовленные лимоны нарезают на порции.

Допускается чай разлить в чайники непосредственно перед раздачей и производить порционирование, лимон опускают чашку.

Сахар можно подавать отдельно порционно.

Температура подачи: 60-65°C**Срок реализации:** не более 30 минут с момента заварки.**Технолог** _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 110307
Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный с горохом

Номер рецептуры: № 139; 110307

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	20	20
или Картофель свежий продовольственный	28,6	20
Горох колотый	8,1	8
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	4	4
или Морковь столовая свежая	5	4
Масло растительное	2	2
Вода	70	70
Соль	0,2	0,2
Выход:		100

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
2,15	2,25	7,82	60.26	2,6

Технология приготовления:

Примечание: Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течение 5-7 мин, отвар сливают. Далее картофель используют в соответствии с технологическим процессом.

Очищенные овощи моют проточной водой в течение 5 минут. Подготовленный картофель нарезают кубиками, очищенную морковь — мелкими кубиками. Измельченную морковь припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 мин. Горох перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг бобовых): на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Подготовленный горох закладывают в воду, доводят до кипения 90-110°С, добавляют картофель, припущенную морковь, соль и варят до готовности.

Температура подачи: 60-65°С

Срок реализации: не более 2-х часов после приготовления.

Технолог _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 140113Наименование кулинарного изделия (блюда): **Масло коровье сладкосливочное несоленое**

Номер рецептуры: № 96; 140113

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	100	100
Выход:		100

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	
0,8	82,5	0,8	748	0

Технология приготовления:

С упаковок масла снимают наружное покрытие и порционируют и хранят его при температуре 4±2°C.

Температура подачи: не ниже +15 °C

Срок реализации: не более 1-го часа

Технолог _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 140112Наименование кулинарного изделия (блюда): **Масло коровье сладкосливочное несоленое***

Номер рецептуры: № 96; 140112

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Масло сливочное	100	100
Выход:		100

*Масло коровье сладкосливочное несоленое (порционное)

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	
0,8	82,5	0,8	748	0

Технология приготовления:Масло сливочное подают в индивидуальной упаковке. Хранят его при температуре $4\pm 2^{\circ}\text{C}$.Температура подачи: не ниже $+15^{\circ}\text{C}$

Срок реализации: не более 1-го часа

Технолог _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из зеленого горошка

Номер рецептуры: №112 ; 100543

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый свежий	17,9	15
Лук репчатый свежий очищенный полуфабрикат	15	15
Яйца	20	20
Горошек зеленый консервированный (без учета заливки)	50	50
Соль	0,5	0,5
Масло растительное	15	15
Выход:		100

*Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
4,30	17,42	4,62	192,40	6,50

Технология приготовления:

Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откидывают и дают стечь отвару и охлаждают до температуры 8-10°C. Лук репчатый очищают, моют в течении 5 минут. Очищенный лук шинкуют и бланшируют. Подготовленные яйца, варят вкрутую, очищают, рубят. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют соль, масло растительное и перемешивают непосредственно перед раздачей.

Температура подачи: не ниже +15 °C.

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата

Номер рецептуры: № 73; 100544

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	80	80
Картофель свежий продовольственный	114,29	80
Огурцы свежие	10,53	10
Салат свежий	6,94	5
Масло растительное	7	7
Соль	0,25	0,25
Выход:		100

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,76	7,33	13,39	126,73	9,75

Технология приготовления:

Примечание: Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают.

Картофель промывают и варят в кожуре(при использовании очищенных полуфабрикатов-без кожуры) при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Картофель охлаждают, очищают, нарезают кубиками. У салата срезают место крепления стеблей. У огурцов удаляют место прикрепление плодоножки. Подготовленный салат нарезают соломкой, огурцы нарезают ломтиками. Овощи соединяют, добавляют соль, перемешивают и заправляют маслом растительным непосредственно перед подачей.

Температура подачи: не ниже +15°C

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог

Технологическая карта

Технологическая карта № 100403-1

Наименование изделия: **Салат из свеклы с солеными огурцами**

Номер рецептуры: 55; 100403-1

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла свежая очищенная полуфабрикат или Свекла свежая	85 113,33	85 85
Огурцы консервированные (без уксуса), (без учета заливки)	11,11	10
Кислота лимонная	0,01	0,01
Масло растительное	8	8
Выход:		100

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

Химический состав данного блюда на 100гр:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
1,36	8,09	7,65	108,92	9

Технология приготовления:

Свеклу отварить с добавлением лимонной кислоты до готовности, охлаждают до температуры 8-10°C. Соленые огурцы и отварную свеклу нарезать кубиком. Непосредственно перед подачей заправить растительным маслом.

Температура подачи: не ниже +15°C

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4± 2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 100541
 Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат картофельный с растительным маслом

Номер рецептуры: № 52; 100541

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	75	75
Картофель свежий продовольственный	107,14	75
Огурцы консервированные	11,33	10,2
Лук репчатый очищенный	9	9
Лук репчатый свежий	10,71	9
Масло растительное	7	7
Соль	0,5	0,5
Выход:		100

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр.на 1 порцию

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100 гр

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал	
1,71	7,32	13,14	125,70	8,91

Технология приготовления:

Примечание: Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течении 5-7 мин, отвар сливают. Остальные подготовленные овощи промывают в проточной воде в течение 5 мин. Картофель варят в кожуре(при использовании очищенных полуфабрикатов-без кожуры) при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Картофель охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Лук репчатый очищают, промывают в течении 5 минут. Очищенный лук нарезают мелким кубиком, бланшируют кипятком. У огурцов удаляют место прикрепление плодоножки, нарезают ломтиками. Овощи соединяют, добавляют соль, перемешивают и заправляют маслом растительным непосредственно перед подачей.

Температура подачи: не ниже +15°C

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°C), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат Мозанка

Номер рецептуры: № 52; 100515-1

Наименование сборника рецептур: Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель свежий очищенный полуфабрикат	45	45
или Картофель свежий продовольственный	64,29	45
Масса отварного картофеля		44
Горошек зеленый консервы (без учета заливки)	10	10
Морковь столовая очищенная полуфабрикат	30,3	30,3
или Морковь столовая свежая	37,88	30,3
Масса отварной моркови		30
	10	10
Яйцо*		
Соль	0,25	0,25
Масло растительное	6	6
Выход:		100

Примечание: при подаче допускается добавить в блюдо обработанную зелень (№ТК 180101) из расчета 0,5 гр. на 1 порцию

* Яйца обрабатывают согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 100гр

Пищевая ценность				Витамин С, (мг.)
Белки (г):	Жиры (г):	Углеводы (г):	Энергетическая ценность (ккал):	
2,87	7,37	10,15	118,90	7,02

Технология приготовления:

Примечание: Допускается при использовании картофеля свежего очищенного полуфабриката, картофель промывают, помещают в кипящую воду, доводят до кипения 90-110 С и кипятят в течение 5-7 мин, отвар сливают.

Морковь промывают в проточной воде в течение 5 мин. Картофель и морковь варят при слабом кипении и закрытой крышке, затем воду сливают. Овощи охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Банки с консервированным зеленым горошком протирают и открывают. Зеленый горошек высыпают в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку в течение 3-5 мин. Сок сливают, горошек охлаждают. Подготовленные яйца отваривают. Яйца вареные очищают, мелко нарезают. Вареный картофель, морковь смешивают с зеленым горошком и яйцом. Непосредственно перед подачей, солят, заправляют растительным маслом.

Температура подачи: не ниже +15°С

Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2° С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

Технолог