

Мальцева Т.А.

Примерное циклическое двухнедельное меню районов горячего питания для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Центрального района Санкт-Петербурга

День: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У	4	5			
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,42	4,55	14,54	108,00	0,00	1-2008		
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	8,13	27,86	205,16	1,29	189-2008		
Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,18	84,59	0,90	432-2008		
Итого за Завтрак	415	8,80	13,85	62,58	397,75	2,19			
2 завтрак									
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, бийогурут обогащ.)	125	3,50	3,13	5,60	70,60	0,50	к/к		
Итого за 2 завтрак	125	3,50	3,13	5,60	70,60	0,50			
Обед									
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	71-2011		
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной	250/5/5	5,47	6,53	7,80	113,60	22,00	84-2008		
Пудинг рыбный (паровой)	60	8,90	2,70	4,30	78,00	0,00	251-2008		
Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00	335-2008		
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,54	0,09	28,53	118,00	25,00	402-2008		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23	104,40	0,00	к/к		
Итого за Обед	755	21,19	15,34	85,44	569,40	67,00			
Полдник									
Тфтели из говядины с соусом сметанным	60/30	9,32	11,60	8,52	176,36	1,00	283-2008		
Капуста тушеная	125	3,20	5,20	90,00	96,00	22,00	346-2008		
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	180	0,09	0,09	25,14	101,80	26,80	411-2008		
Батон обогащенный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	к/к		
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	к/к		
Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	368-2012		
Итого за Полдник	545	17,59	20,49	169,29	609,36	58,80			
Итого за день	1840	51,08	52,81	322,91	1647,11	128,49			

День: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	10/20	1,62	0,20	16,06	71,15	0,05	2-2008
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	200	6,58	9,67	24,38	210,32	1,29	189-2008
Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	394-2012
Итого за Завтрак	410	10,87	12,21	54,75	370,47	2,54	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт в инд. упаковке (йогурт, биокефир, обогащ.)	125	3,13	3,50	14,00	98,75	1,00	к/к
Итого за 2 завтрак	125	3,13	3,50	14,00	98,75	1,00	
Обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,80	33-2012
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/5	4,39	5,79	10,40	111,90	11,00	95-2008
Котлеты рубленые из птицы	60	11,16	8,52	10,20	162,00	9,60	314-2008
Изделия макаронные отварные	150	5,42	4,65	30,87	187,74	0,00	209-2008
Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,00	7,20	399-2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23	104,40	0,00	к/к
Итого за Обед	740	24,60	22,07	104,40	716,60	31,60	
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	185/20	34,24	18,47	40,94	475,60	0,20	224-2008
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70	434-2008
Булочка слобная	70	5,04	2,94	37,24	197,40	0,00	464-2008
Апельсин свежий	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	к/к
Итого за Полдник	535	45,49	26,34	93,75	809,10	50,90	
Итого за день	1810	84,09	64,12	266,90	1994,92	86,04	

День: 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
Бутерброд с сыром	15/30	5,82	4,85	14,49	125,00	0,00		3-2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	2,50	33,44	4,40		10-2012
Омлет натуральный	200	19,27	31,82	3,64	378,18	0,00		214-2008
Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,90		433-2008
Итого за Завтрак	465	28,89	40,99	42,95	657,22	5,30		
2 завтрак								
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, био йогурт обогащ.)	125	4,13	4,00	5,88	57,50	0,13		к/к
Итого за 2 завтрак	125	4,13	4,00	5,88	57,50	0,13		
Обед								
Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	4,62	49,80	16,20		40-2008
Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	250/5/5	4,15	5,57	11,90	114,00	17,20		76-2008
Суфле из печени	60	13,52	12,98	1,85	178,90	0,00		298-2008
Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	13,60	0,00		371-2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,59	37,70	206,00	0,00		323-2008
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	18,60	74,30	13,50		к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23	104,40	0,00		к/к
Итого за Обед	785	25,17	27,90	98,82	741,00	46,90		
Полдник								
Биточки рыбные	100	13,00	12,60	15,00	226,00	0,00		239-2008
Овощи припущенные	130	1,65	3,73	9,18	73,66	5,20		337-2008
Сок фруктовый	180	0,75	0,00	15,15	76,00	3,60		399-2012
Батон обогащенный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00		к/к
Пряники	30	1,77	1,41	22,50	183,00	0,00		к/к
Бананы свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00		368-2012
Итого за Полдник	540	19,95	18,34	88,29	681,66	16,80		
Итого за день	1915	78,14	91,23	235,94	2137,38	69,13		

День: 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,42	4,55	14,54	108,00	0,00		1-2008
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,22	8,25	32,00	230,90	1,29		189-2008
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00		430-2008
Итого за Завтрак	415	9,82	12,89	60,04	392,90	1,29		
2 завтрак								
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, биокефир обогащ.)	125	3,50	3,13	5,60	70,60	0,50		к/к
Итого за 2 завтрак	125	3,50	3,13	5,60	70,60	0,50		
Обед								
Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,05	19,29	20,10		71-2011
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/5/5	3,95	5,77	16,98	136,00	8,20		91-2008
Голубцы ленивые	170	17,17	18,87	10,54	285,60	25,50		306-2008
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60		399-2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23	104,40	0,00		к/к
Итого за Обед	735	25,06	25,66	82,14	668,29	57,40		
Полдник								
Биточки рубленые из птицы в соусе	60/20	10,64	7,52	7,48	141,20	9,60		315,361-2008
Рагу овощное	120	3,60	5,36	9,60	100,80	7,20		351-2008
Компот из изюма с витамином "С"	180	0,45	0,09	25,29	104,40	50,00		401-2008
Батон обогащенный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		к/к
Булочка домашняя	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00		467-2008
Груши свежие	80	0,32	0,24	8,24	36,80	4,00		368-2012
Итого за Полдник	540	20,68	19,71	93,00	633,70	70,80		
Итого за день	1815	59,06	61,39	240,78	1765,49	129,99		

День: 5

Доп. 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У	С			
							3	
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	10/20	1,62	0,20	16,06	71,15	0,05		2-2008
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00		190-2008
Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,18	84,59	0,90		432-2008
Итого за Завтрак	410	9,17	11,37	63,04	379,74	2,95		
2 завтрак								
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, биоЙогурт обогащ.)	125	4,25	1,90	9,25	72,83	0,50		к/к
Итого за 2 завтрак	125	4,25	1,90	9,25	72,83	0,50		
Обед								
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00		70-2011
Суп картофельный с курицей и рисом	250/5	4,80	3,52	19,60	130,00	12,80		98-2008
Запеканка картофельная с мясом	170	14,68	19,85	27,74	348,16	16,32		299-2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	180	0,09	0,09	25,14	101,80	51,80		411-2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23	104,40	0,00		к/к
Итого за Обед	690	22,57	24,02	95,73	692,16	83,92		
Полдник								
Фрикадельки рыбные, запеченные в молочном соусе	60/20	7,38	3,97	5,32	79,08	0,70		264,365-2012
Запеканка капустная	130	4,29	5,98	14,43	128,70	28,60		155-2008
Сок фруктовый	180	1,26	0,36	20,52	90,00	13,32		399-2012
Вафли обогащенные	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00		к/к
Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00		368-2012
Батон обогащенный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00		к/к
Итого за Полдник	550	17,29	12,06	91,60	537,58	51,62		
Итого за день	1775	53,28	49,35	259,62	1682,31	138,99		

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
1							
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
Бутерброд с сыром	15/30	5,82	4,85	14,49	125,00	0,00	3-2008
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,22	8,90	31,48	236,13	1,29	189-2009
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70	434-2008
Итого за Завтрак	425	18,53	18,52	55,06	462,83	3,99	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, бийогулт обогащ.)	125	4,10	4,00	5,90	57,00	0,60	к/к
Итого за 2 завтрак	125	4,10	4,00	5,90	57,00	0,60	
Обед							
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	71-2011
Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250/5/5	4,05	5,57	7,80	99,00	22,20	84-2008
Тефтели из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	283-2008
Картофельное пюре с морковью	150	3,00	5,76	18,82	138,82	5,29	125-2008
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399-2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23	104,40	0,00	к/к
Итого за Обед	745	20,21	18,96	77,81	564,42	34,12	
Полдник							
Пудинг рыбный (паровой)	60	8,90	2,70	4,30	78,00	0,00	251-2008
Овощи в молочном соусе	120	2,72	4,56	11,20	99,20	15,20	338-2008
Булочка сдобная	60	4,32	2,52	31,92	169,20	0,00	464-2008
Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,21	0,10	13,65	56,00	2,14	431-2008
Апельсин свежий	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	к/к
Итого за Полдник	525	17,99	10,26	77,43	483,20	65,34	
Итого за день	1820	60,83	51,74	216,20	1567,45	104,05	

День: 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У				
1	2	3	4	5		6	7	8
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,42	4,55	14,54		108,00	0,00	1-2008
Каша манная молочная жидкая	200	5,93	8,00	26,70		202,58	1,29	189-2008
Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32		120,60	0,90	433-2008
Итого за Завтрак	415	10,96	14,80	63,56		431,18	2,19	
2 завтрак								
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, био йогурт обогащ.)	125	3,50	3,13	5,60		70,60	0,50	к/к
Итого за 2 завтрак	125	3,50	3,13	5,60		70,60	0,50	
Обед								
Салат из свежкл с маслом растительным	40	0,57	2,43	3,34		37,56	3,80	33-2012
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/5/5	4,39	5,79	10,40		111,90	11,00	95-2008
Биточки рыбные	100	13,00	12,60	15,00		226,00	0,00	239-2008
Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30		141,00	5,00	335-2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,54	0,09	28,53		118,00	50,00	402-2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23		104,40	0,00	к/к
Итого за Обед	775	24,12	26,81	99,80		738,86	69,80	
Полдник								
Сосиски отварные	60	6,72	14,64	0,24		159,60	0,00	254-2008
Капуста тушеная	125	3,20	5,20	90,00		96,00	22,00	346-2008
Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31		89,00	1,20	394-2012
Печенье обогащенносладкое	30	2,25	2,94	22,32		125,10	0,00	к/к
Бананы свежие	90	1,35	0,45	18,90		85,50	9,00	368-2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,12	0,22	9,88		46,40	0,00	к/к
Итого за Полдник	505	17,31	25,79	155,65		601,60	32,20	
Итого за день	1820	55,89	70,53	324,61		1842,24	104,69	

День: 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У				
I	2	3	4	5		6	7	8
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	10/20	1,62	0,20	16,06		71,15	0,05	2-2008
Макаронны с сыром	180/10	9,55	9,15	41,16		286,72	0,07	210-2008
Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,18		84,59	0,90	432-2008
Итого за Завтрак	400	12,52	10,52	77,40		442,46	1,02	
2 завтрак								
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, биоЙогурт обогащ.)	125	3,13	3,50	14,00		98,75	1,00	к/к
Итого за 2 завтрак	125	3,13	3,50	14,00		98,75	1,00	
Обед								
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28		14,40	15,00	71-2011
Суп картофельный с крупой, с рыбными фрикадельками	250/60	13,54	3,52	20,56		145,40	10,40	98,69-2008
Голубцы ленивые	170	17,17	18,87	10,54		285,60	25,50	306-2008
Напиток лимонный с витамином "С"	180	0,18	0,00	23,13		94,50	36,70	436-2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,52	0,50	22,23		104,40	0,00	к/к
Итого за Обед	765	34,07	23,01	78,74		644,30	87,60	
Полдник								
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	2,50		33,44	4,40	10-2012
Омлет натуральный	180	17,34	28,63	3,28		356,40	0,00	214-2008
Компот из кураги с витамином "С"	180	0,90	0,09	30,78		127,80	25,00	401-2008
Булочка домашняя	50	3,30	6,20	27,90		180,00	0,00	467-2008
Груши свежие	80	0,32	0,24	8,24		36,80	4,00	368-2012
Батон обогащенный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	0,00	к/к
Итого за Полдник	570	26,21	37,63	92,02		828,44	33,40	
Итого за день	1860	75,93	74,66	262,16		2013,95	123,02	

День: 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У				
		3	4	5	6	7	8	
1	2							
Завтрак								
Бутерброд с сыром	10/20	3,88	3,16	9,66	83,33	0,00		3-2008
Запеканка из творога с молоком стуженным	185/20	34,24	18,47	40,94	475,60	0,20		224-2008
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00		430-2008
Итого за Завтрак	415	38,30	21,72	64,10	612,93	0,20		
2 завтрак								
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, бийогурут обогащ.)	125	4,13	4,00	5,88	57,50	0,13		к/к
Итого за 2 завтрак	125	4,13	4,00	5,88	57,50	0,13		
Обед								
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94		71-2011
Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/5/5	4,55	5,77	14,50	128,00	18,20		90-2008
Жаркое по-домашнему	170	19,15	18,24	15,19	301,40	5,67		258-2008
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	180	0,09	0,09	25,14	101,80	51,80		411-2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	2,30	0,30	14,80	71,40	0,00		к/к
Итого за Обед	705	26,51	24,46	70,77	609,80	78,61		
Полдник								
Биточки рубленые из птицы в сметанном соусе	60/20	10,64	7,52	7,48	141,20	9,60		315,371-2008
Рагу овощное	120	3,60	5,36	9,60	100,80	7,20		351-2008
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70		434-2008
Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00		368-2012
Вафли обогащенные	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00		к/к
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00		к/к
Итого за Полдник	520	22,05	19,22	68,06	535,90	28,50		
Итого за день	1765	90,99	69,40	208,81	1816,13	107,44		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,42	4,55	14,54	108,00	0,00	1-2008
Каша из пшени и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	190-2008
Чай с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	394-2012
Итого за Завтрак	415	11,29	16,89	55,65	421,00	3,20	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт в инд.упаковке (йогурт, био йогурт обогащ.)	125	3,50	3,13	5,60	70,60	0,50	к/к
Итого за 2 завтрак	125	3,50	3,13	5,60	70,60	0,50	
Обед							
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	70-2011
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	5,57	6,53	11,90	128,60	11,00	76-2008
Запеканка картофельная с мясом	150	12,96	17,52	24,48	307,20	14,40	299-2008
Компот из изюма с витамином "С"	180	0,45	0,09	25,29	104,40	50,00	401-2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	2,30	0,30	14,80	71,40	0,00	к/к
Итого за Обед	695	21,76	24,50	77,49	619,40	78,40	
Полдник							
Котлеты рубленые из птицы	60	11,16	8,52	10,20	162,00	9,60	314-2008
Овощи в молочном соусе	120	2,72	4,56	11,20	99,20	15,20	338-2008
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	18,60	74,30	13,50	к/к
Булочка слобная	70	5,04	2,94	37,24	197,40	0,00	464-2008
Бананы свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368-2012
Батон обогащенный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	к/к
Итого за Полдник	550	23,28	16,82	113,36	702,90	46,30	
Итого за день	1785	59,83	61,34	252,10	1813,90	128,40	
Итого за 10 дней		669,12	646,57	2590,03	18280,88	1120,24	
Итого в среднем за 10 за дней		66,91	64,66	259,00	1828,09	112,02	