

Согласовано:

Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"

Н.Г.Герасимова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б.Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша пшеничная*молочная жидкая	200	6,78	6,76	25,99	192	2,25	319
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
Итого:		435	11,93	13,53	54,97	390	3,42	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	0,35		9,91	41	11	368
Итого за завтрак:		535	12,28	13,53	64,88	431	14,42	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	1,49	2,59	3,12	42	5,5	10
	суп куриный с перловой крупой и картофелем	200	4,29	3,33	20,9	131	7,59	178
	котлета мясная рубленая, запеченная	70	10,63	15,78	10,02	225	0,95	281
	рагу из овощей	150	6,15	7,77	30,67	217	0	168
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	26,26	30,07	102,06	786,18	16,54	
Полдник								
	молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		220	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	
Ужин								
	пудинг из творога с яблоками	200	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		450	0,2	3,69	36,8	249,59	9,31	
Итого за день:		1935	46,82	55,19	235,96	1699,47	42,86	

Согласовано:

Директор ГБДОУ ПО
"ВДСКВ"

И.Г.Герасимова

Утверждено:

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б.Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша рисовая молочная жидкая	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	сыр	10	1,5	1,35	0,08	18,5	0	213
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
Итого:		445	13,83	14,63	52,6	398,5	2,3	
Завтрак 2								
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22	2	к/к
Итого за завтрак:		545	14,33	14,63	62,7	440,72	4,3	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	к/к
	борщ с капустой и картофелем	200	2,04	5	14,1	110	8,78	58
	бефстроганов из отварного мяса	70	2,42	15,7	8,77	179,3		532
	каша гречневая рассыпчатая	150	12,3	16,3	34,68	334,7	1,28	552
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	21,18	40,43	99,53	841,98	18,32	
Полдник								
	кефир	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		220	8,1	9,3	30,3	242,43	1,4	
Ужин								
	кукуруза консервированная	30	5,3	3,1	1,1	89,1		34
	тефтели рыбные запеченные	70	13,36	2,01	0,1	100,9		211
	пюре картофельное с морковью	150	18,65	16,46	38,04	374,4	1,13	238
	чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		380	21,3	17,348	78,43	554,55	1,49	
Итого за день:		1875	64,91	81,708	270,96	2079,68	25,51	

Согласовано:

Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"

Т. Герасимова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б.Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша овсяная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	булка с маслом	35	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
Итого:		435	14,12	16,88	54,07	428	3,31	778
Завтрак 2								
	свежие фрукты	100	0,42	0,14	6,075	30	45	371
Итого за завтрак:		535	14,54	17,02	60,145	458	48,31	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,77	0,054	5,12	21,24	9	к/к
	овощной суп на курином бульоне	200	7,97	3,04	15,84	122,62	9,74	60
	котлета рубленая из птицы	70	13,94	4,18	5,22	114,29	25,82	533
	рис отварной	150	3,21	8,52	33,25	222,52		168
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	29,59	16,394	96,78	651,85	47,06	
Полдник								
	сок	200	5,78	5	9,92	108	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	20	6,4	5,6	43,7	250	0,2	
Итого полдник:		220	12,18	10,6	53,62	358	2,79	
Ужин								
	жаркое по - домашнему	200	8,21	16,78	7,31	213,1	16,95	200
	овощи свежие порционные	60	0,77	0,054	5,12	21,24	9	к/к
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
Итого ужин:		490	11,43	17,704	40,58	362,17	31,95	
Итого за день:		1975	67,74	61,718	251,125	1830,02	130,11	

Согласовано:

Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"
Н.Т.Герасимова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б.Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша молочная сборная жидкая	200	6,21	7,73	27,71	206	1,95	84
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	сыр	10	3,1	4,1	12,2	84		54
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
Итого:		435	14,46	18,6	68,89	488	3,12	
Завтрак 2								
	сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,22	2	к/к
Итого за завтрак:		535	14,96	18,6	78,99	530,22	5,12	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,95	2,99	4,6	49,92	15	81
	свекольник со сметаной	200	4,92	3,82	20,71	136,9	29,75	56
	оладьи из печени	80	11,66	13,05	6,36	189,55	0,95	287
	макароны отварные с овощами	150	5,1	9,8	32	236	9	322
	кисель	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	660
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		740	26,33	30,26	101,02	783,55	57,2	
Полдник								
	кондитерские изделия без крема	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
	кисломолочная продукция	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого полдник:		230	5,97	6,09	38,12	232,1	1,43	
Ужин								
	сырник из творога	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с молоком	200	0,2	0	13	50,4	6	331
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		230	2,45	0,87	28,15	127,83	6	
Итого за день:		1735	49,71	55,82	246,28	1673,7	69,75	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"

Н.И. Герасимова

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б. Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	каша гречневая молочная жидкая	200	10,8	10,53	33,16	271	1,94	162
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
Итого:		235	5,15	6,77	28,98	199	1,17	
Завтрак 2	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
Итого за завтрак:		335	7,4	7,52	60,48	341	16,17	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп картофельный с фасолью	200	6,9	5,46	13,54	130,8	33,74	202
	плов	200	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	393
Итого обед:		710	21	17,56	63,29	495,71	41,67	
Полдник								
	кефир	200	5,8	6,4	8	117,33	1,4	251
	булочка домашняя	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		260	8,1	9,3	30,3	242,43	1,4	
Ужин								
	рыба запеченная в омлете	70	15,58	8,1	5,95	159	15	279
	пюре картофельное	150	3,01	6,25	27,1	150,4	9,98	237
	горошек зеленый отварной	30	2,77	3,9	22,05	40,43	9,98	
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
	чай с лимоном	200	0,2	0,1	15	60	0	376
Итого ужин:		410	8,23	11,12	79,3	328,26	19,96	
Итого за день:		1715	44,73	45,5	233,37	1407,4	79,2	

Согласовано:

Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"

Н.Т.Герасимова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б.Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	вермишель молочная	200	7,68	6,87	29	208,55	2,25	325
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
Итого:		435	12,83	13,64	57,98	406,55	3,42	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
Итого за завтрак:		535	15,08	14,39	89,48	548,55	18,42	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп картофельный с пшеном	200	4,9	3,82	20,71	136,9	5,76	56
	ленивые голубцы	200	2,91	2,71	14,92	95,74	33,45	297
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		710	22,5	25,61	77,98	634,18	59,63	
Полдник								
	молоко	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		230	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	
Ужин								
	оладьи творожные со сгущенкой	200	10,59	6,47	4,17	117	5,46	248
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	яйцо отварное	25	1,5	1,35	0,08	18,5	0	213
	чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6	376
	хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		485	14,54	8,69	37,5	343,33	11,46	
Итого за день:		1960	60,2	56,59	237,18	1758,76	92,1	

Согласовано:

Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"
Н.Г.Герасимова

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б.Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша пшеничная молочная жидкая	200	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
	сыр	10	3,1	4,1	12,2	84		54
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
Итого:		435	25,79	22,92	58,33	529	1,41	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
Итого за завтрак:		535	28,04	23,67	89,83	671	16,41	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	щи из свежей /квашенной капусты	200	3,17	3,2	11,98	89,48	0,036	117
	тефтели рыбные запеченные	70	19,33	8,18	6,04	175,1	1	286
	пюре картофельное с морковью	150	18,65	16,46	38,04	374,4	1,13	238
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	55,84	46,92	98,41	1040,52	22,586	
Полдник								
	печенье домашнее	30	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	314
	кефир	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	302
Итого полдник:		230	6	4,318	49,72	285,02	0,66	
Ужин								
	запеканка из творога	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6	376
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		450	4,34	6,84	49,02	332,27	32,79	
Итого за день:		1945	94,22	81,748	286,98	2328,81	72,446	



Согласовано:
 Директор ГБДОУ ЛО
 "ВДСКВ"
 Н.Т. Трасимова

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Алекс Плюс"
 А.Б. Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша овсяная жидкая	200	5,28	9,35	22,26	199	2,25	165
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	687
Итого:		435	10,43	16,12	51,24	397	3,42	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
Итого за завтрак:		535	12,68	16,87	82,74	539	18,42	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп картофельный с вермишелью	200	1,8	6,4	8,7	100	12,06	184
	котлета рубленая из птицы	70	9,4	6,69	5,33	119,3	1,2	533
	рагу из овощей	150	4,69	8,69	29,5	213,09	0	581
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	30,58	40,86	85,88	833,93	33,68	
Полдник								
	кисломолочная продукция	200	5,78	5	9,92	107,6	2,59	400
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		220	8,08	7,9	32,22	232,7	2,59	
Ужин								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	омлет с морковью	200	2,3	6,35	16,9	139,2	26,1	331
	горошек зеленый отварной	60	2,77	3,9	22,05	40,43	9,98	
	хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
Итого ужин:		300	5,22	4,77	50,2	168,26	15,98	
Итого за день:		1785	56,56	70,4	251,04	1773,89	70,67	

Согласовано:



Директор ГБОУ ДО
"ВДСКВ"
Н.Г. Герасимова

Утверждаю:



Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б. Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша ячневая молочная жидкая	200	7,57	6,43	25,22	186,5	1,94	161
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
	сыр	10	1,5	1,35	0,08	18,5	0	213
	какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	688
Итого:		445	14,22	14,55	54,28	403	3,11	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
Итого за завтрак:		545	16,47	15,3	85,78	545	18,11	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	рассольник "ленинградский"	200	1,89	2,52	15,49	93,28	9,55	171
	биточки мясные рубленые с соусом	70	7,85	4,43	44,88	251	11,56	281
	макараны отварные с овощами	150	6,15	7,7	30,67	217	0	168
	компот из сухофруктов	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	393
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	30,58	33,73	133,39	962,82	41,53	
Полдник								
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,1	4	к/к
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		220	3,3	2,9	42,5	209,2	4	
Ужин								
	запеканка из творога с морковью	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	повидло	20	0	0	5,1	80		
	чай с сахаром	200	0,2	0	13	50,4	6	375
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		450	4,34	6,84	49,02	332,27	32,79	
Итого за день:		1945	54,69	58,77	310,69	2049,29	96,43	

Согласовано:



Директор ГБДОУ ЛО
"ВДСКВ"
Г.П. Герасимова

Утверждаю:



Генеральный директор
ООО "Алекс Плюс"
А.Б. Тихонов

Основное меню, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	каша пшеничная*молочная жидкая	200	6,78	6,76	25,99	192	2,25	319
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253
	булка с маслом	35	2,3	4,36	14,62	107	0	3
Итого:		415	11,93	13,53	54,97	390	3,42	
Завтрак 2								
	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142	15	371
Итого за завтрак:		515	14,18	13,53	86,47	532	18,42	
Обед								
	овощи свежие порционные	60	0,56	3,48	5,24	54,6	4,62	40
	суп гороховый с гренками	200	7,85	4,43	44,88	251	11,56	182
	зраза рыбные с яйцом	70	19,51	8,42	6,32	179,1	0,95	286
	пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	5	321
	кисель	200	0,5	0	21,15	86,6	2,5	660
	хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0	к/к
Итого обед:		730	34,72	22,33	114,09	796,88	24,63	
Полдник								
	молоко	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	689
	кондитерские изделия без крема	20	2,3	2,9	22,3	125,1	0	к/к
Итого полдник:		220	5,97	6,09	38,12	232,1	1,43	
Ужин								
	печень отварная	70	13,9	4,18	5,22	114,28	25,8	290
	капуста тушеная	150	8,21	16,78	7,31	213,1	16,95	336
	чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	6	376
	пирожок с яблоком	60	6,4	5,6	43,7	250	0,2	574
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0	к/к
Итого ужин:		440	17,06	23,25	79,16	590,93	23,15	
Итого за день:		1905	71,93	65,2	317,84	2151,91	67,63	
Итого за весь период			611,51	632,644	2641,425	18752,93		
Среднее значение за период			65	62	247	1808		
Содержание БЖУ за период в %			14	31	55			