



СОГЛАСОВАНО:




Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов и полдников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб. 00 коп.

День: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Количество порций
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,23	8,26	32	230	180/008
Бутерброд с маслом	25/5	2,11	0,98	12,26	66,3	1/2008
Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/016
Итого завтрак:	415	13,01	12,43	60,08	403,3	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	44/0008
Итого 2-ой завтрак:	100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,75	5	4,5	66	34/2016
Суп картофельный с варениками	200	3,12	2,24	16	96,8	100/008
Колбаса рубленая из птицы	70	11	9,8	9,2	180	52/0016
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,9	179	323/008
Каша из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	40/0008
Хлеб ржанопшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	670	21,26	21,45	108,2	729,8	
Полдник						
Сырники творожные со сметаной и яблоками	100/20	19,1	15,2	13,5	267	210/008
Кофе	200	6	0,2	8	62	435/0008
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	к/к
Итого:	355	21,35	18,14	35,82	392	
Итого за день:	1540	56,12	52,12	214	1568,1	

* - Обработка данных проведена специалистами образовательных учреждений Москва, Детский центр, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, 2018 г.
 ** - М.И. Гуськова В.А.
 * - СС - проект методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008 год, редакция 12-ой М.И.
 * - Таблица химического состава и энергетической ценности продуктов питания, Справочник - Москва, Детский центр, 2007-2008. Редакция С.И.Смирнова И.М. Гуськова В.А.
 * - Выходной пищевой бланк соответствует СанПиН 2.3.2.4.3896-20

Высказавшийся специалистом: 



[Handwritten signature]

СОГЛАСОВАНО:



2024 г.

Примерное двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, осуществляющих образовательную деятельность по программе дошкольного образования, стоимостью 250 руб. Обеспечение питания

День: 2

Примерное наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура, сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша молочная вязкая с тыквой и маслом сливочным	200/5	7	8	37	218	185/2008
Бутерброд с сыром	20/10	3,9	3,15	9,7	83	3/2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	414/2016
Итого:	415	13,75	13,56	61,06	421,5	
II Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386/2016
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Одурок соевый кусочком	50	0,16	0	3,6	6,5	к к
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2,78	4,86	12,6	105	77/2008
Чес отварной	130	7,4	2,4	5,2	71,9	325/2008
Суфле рыбное паровое	70	11,1	6,68	2,14	113	250/2008
Напиток апельсиновый	180	0,18	0	23,13	94,5	426/2008
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	к к
Итого:	470	24,34	14,26	63,67	480,9	
Полдник						
Макаронные изделия с сыром	150	8,73	7,25	34,7	246	211/2008
Пряники	30	1,7	1,5	22,5	108,6	к к
Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,9	113	434/2008
Итого:	380	10,43	8,75	57,2	354,6	
Итого за день:	1365	48,92	36,97	191,73	1304	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений Москва, ДеЛит принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мосисполкома М.П., Тугусова В.А.
 * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008 под редакцией И.А. Мещеряковой-Мещеряковой.
 * - Таблицы химического состава и пищевой ценности российских продуктов питания, Санкт-Петербург, Москва, ДеЛит принт, 2007, 277с. Редакция Сидорова И.М., Тугусова В.А.
 * - Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3.2.4.3-89/0-20

Зав. учебной группой воспитанников: *[Handwritten signature]*



СОГЛАСОВАНО:



Примерное двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания Горячих завтраков образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб. 00 коп.

День: 3

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептурной сборки
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,9	30	221	1817008
Бутерброд с колбасой	40	1,74	0,24	23,2	97,2	220008
Чай с сахаром и лимонном	200/5	0,05	0,1	10,1	41,6	4317008
Итого:	450	9,19	8,24	63,3	359,8	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	4477008
Итого:	100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед						
Икра рыбная	50	2,1	4,05	6,06	65	567008
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,19	13,62	101,7	912008
Жаркое по-домашнему из птицы	200	22,5	21,5	17,9	354,7	2587008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	4677008
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	кк
Итого:	675	30,15	30,15	83,18	729,4	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью и ступеным молоком	130/30	16,7	15,8	52,3	418,32	2212017
Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,9	113	4317008
Батон пшеничный из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	кк
Итого:	415	18,68	16,03	64,38	477,32	
Итого за день:	1640	58,52	54,52	220,76	1609,52	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений Москвы, День принт, 2016. Редакция ИИИ в составе РАНХиГС при Президенте Российской Федерации. Автор: М.Н.Туганова В.А.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутковой М.Н.

* - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания, Справочник-Москва, Дел принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Туганова В.А.

* - Высота порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3890-20

Заведующий производством:



СОГЛАСОВАНО:

2024 г.




Примерное двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и полдней воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих образовательную программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб.

День: 4

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			№ рецептура, сборник	
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,2	6,56	27,67	194,5	150/2008
Булочка с сыром	20/10	3,9	3,15	9,7	83	3/2008
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016
Итого:	415	13,77	12,9	53,19	384,5	
II Завтрак						
Маффины	90	0,72	0,18	6,8	34,2	кк
Итого:	90	0,72	0,18	6,8	34,2	
Обед						
Нарезанная морковь	50	0,8	3,8	3,4	53,3	56/2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,48	4,48	6,4	82	84/2008
Печенье овсяное	80	14,24	13,6	9,92	219,2	290/2008
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,9	179	322/2008
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390/2008
Хлеб ржанно-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	кк
Итого:	685	23,51	26,34	91,12	711,3	
Полдник						
Голубцы капустные	180	15,8	19,23	9,15	285	308/2008
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	17,08	59	кк
Булочка "Домашняя" молочная	50	3,64	6,26	22	159	452/2016
Кефир	200	6	0,2	8	62	435/2008
Итого:	635	21,42	25,72	43,23	503	
Итого за день:	1825	59,42	65,14	194,34	1633	

* - Сборник рецептур на продукцию для дошкольных образовательных учреждений Москва, Деан-принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Митченко М.И., Тутельная В.А.
 * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Булкиной М.И.
 * - Таблицы химического состава и пищевой ценности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛ-принт, 2004.-276с. Редакция Сырцова И.М., Тутельная В.А.
 * - Вклад пищевой ценности блюд рассчитан по ГОСТ Р 51074-2013 4.5.8мг/20

Заведующий производством: 



СОГЛАСОВАНО:



2024 г.

Примерное двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания Горячих завтраков, обеда и полдника воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб. 00 коп.

День: 5

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептурной сборки
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Макаронные запеченные с сыром	180	10,47	8,7	41,6	295	2117008
Бутерброд с помидором	40	1,74	0,24	23,2	97,2	27008
Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	4117016
Итого:	400	15,06	11,35	79,16	482,7	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	4477008
Итого:	100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,3	417016
Суп овощной со сметаной	200/5	1,62	4,26	6,4	80	957008
Пилов из фиолетовых	180	18,6	20,9	33,2	389	3117008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	4077008
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	23,91	25,62	89,14	718,3	
Полдник						
Тертый (1-й вариант)	70	10,4	12,2	7,7	182,5	2837008
Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	3357008
Йогурт	200	6	0,2	8	62	4357008
Чай с сахаром из пшеничной муки высшего сорта	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Итого:	225	15,08	17,13	37,48	364,2	
Итого за день:	1380	54,55	54,2	215,68	1608,2	

* - Сборник рецептур на продукцию для дошкольных образовательных учреждений Москва, ДеЛ принт, 2016, Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мельникова М.П., Тулеванова В.А.
 * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутковой М.Н.
 * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания, Справочник, Москва, ДеЛ принт, 2009, 276с., Редакция Скурихина И.М., Тулеванова В.А.
 * - Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.2.2.4.5890-20

Заведующий учреждением:



СОГЛАСОВАНО



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов и полдников для воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб. 00 коп.

День: 7

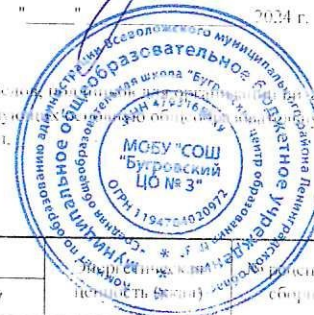
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша рисовая молочная	200/5	3,9	6,3	21,5	159	184,2008
Булочка с маслом	25/5	2,11	0,98	12,26	66,3	1,2008
Каша с яблоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416,2016
Итого:	415	5,78	4,17	28,08	173,3	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	112,2008
Итого:	100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед						
Огурец соевый кусочком	50	0,16	0	3,6	6,5	кк
Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2,78	4,86	12,6	105	77,2008
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,55	21,03	29,38	368,64	290,2008
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	390,2018
Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	кк
Итого:	655	21,35	26,35	81,08	657,94	
Полдник						
Омлет натуральный	150	14,5	21	2,9	286	214,2008
Пряник	30	1,7	1,5	22,5	108,6	кк
Кефир	200	6	0,2	8	62	435,2008
Батон парижский из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	кк
Итого:	605	18,18	22,73	37,48	453,6	
Итого за день:	1775	45,81	53,35	159,54	1327,84	

* - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений Москва, ДеЛит принт, 2016, Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мясникова М.П., Туганова В.А.
 * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, СПб, 2008 год редакция Куркина М.И.
 * - Таблицы химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания, Справочник - Москва, ДеЛит принт, 2007-2008, Редакция Сырцова И.М., Туганова В.А.
 * - Меню и тарный список блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.5590-20

Подписанный специалист:



СОГЛАСОВАНО:



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов и полдников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб. 00 коп.

День: 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	6,8	10	25,1	217	181/2008
Булочка с маслом	25/5	2,11	0,98	12,26	66,3	1/2008
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,05	0,1	10,1	41,6	431/2008
Итого:	440	8,96	11,08	47,46	324,9	
II Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	442/2008
Итого:	100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед						
Пирог творожный	50	0,8	3,8	3,4	53,3	56/2008
Шницель из свиной котлеты с картофелем со сметаной	200/5	2,48	4,48	6,4	82	81/2008
Плов из филе птицы	180	18,6	20,9	33,2	389	311/2008
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	28,6	118	40/2008
Хлеб раздаточный пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	25,14	29,59	88,6	732,3	
Полдник						
Макаронные изделия с сыром	150	8,73	7,25	34,7	246	211/2008
Булочка "Домашняя" мясная	50	3,64	6,26	22	159	452/2016
Кефир	200	6	0,2	8	62	438/2008
Итого:	200	12,37	13,51	56,7	405	
Итого за день:	1395	46,97	54,28	202,66	1505,2	

* Сборник рецептов и рецептурно-технологических карт для дошкольных образовательных учреждений Москва, Деят. центр, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция: Мухоморова М.П., Тютюнник В.А.

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2011 год, редакция: Беркман М.И.

* Таблицы химического состава и энергетической ценности пищевых продуктов питания. Сборник.- Москва, Деят. центр, 2009.-276с. Редакция: Суркова И.М., Тютюнник В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3.2.4.3890-20

Заведующий учреждением: _____



СОГЛАСОВАНО:



Примерное двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников воспитанников возрастной группы с 3-7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих программу дошкольного образования, стоимостью 250 руб. 00 коп.

День: 10

Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество порций
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
I Завтрак						
Капша мясная замороженная с маслом сливочным	200/5	6,7	6,56	27,67	194,5	189/0008
Бутерброд с колбасой	40	1,71	0,24	23,2	97,2	2/0008
Свежий напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,5	41/00015
Итого:	425	10,79	9,21	65,23	382,2	
II Завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	286/0016
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Икра савоярская	50	2,1	4,05	6,06	65	56/0008
Суп овощной со сметаной	200/5	1,62	4,26	6,4	80	92/0008
Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,7	122,7	335/0008
Котлета рыбная Особая	70	11,1	6,7	12,14	113	к/к
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,8	59/0001
Хлеб ржаномышечный, обогащенный микроэлементами	40	2,72	0,32	17	90	к/к
Итого:	655	6,58	8,77	50,96	322,8	
Полдник						
Голубцы домашние	180	15,8	19,23	9,15	285	506/0001
Молоко кипяченое	200	6,1	5,2	10,69	113	47/0001
Батон паровой из пшеничной муки в/с	25	1,98	0,23	12,08	59	к/к
Итого:	430	8,08	5,43	22,17	172	
Итого за день:	1610	25,85	23,81	148,16	924	

* - Сборник рецептов на продукты для дошкольных образовательных учреждений Москвы, Девятый выпуск, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.И.Кукушкин, М.И.Тугельная, В.А.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, авторская коллекция М.И.

* - Таблица химического состава и энергетической ценности российских продуктов питания, Справочник, Москва, Делта принт, 2007, 270с. Редакция С.Зурганова И.М., Тугельная В.А.

* - Размер порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3.2.4.3890-20

Заведующий учреждением: