

Территориальный отдел
областного Роспотребнадзора
по городу Москве в Западном
административном округе

Утверждаю

Директор ГКУ ЦССВ «Сколковский»

« 04 » июля 2014 г.
А.С. Номаров
А.С. Номаров
Центр содействия
семейной А.С. Номаров
«Сколковский»
Департамента труда
и социальной защиты
населения города
Москвы

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ГКУ ЦССВ «Сколковский»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ЛЕТ ДО 12 ЛЕТ

День 1 (вторник)																
	от 1,5 до 3 лет	полезные вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						Т.К.
		белок	жир	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Завтрак 1	Масса порции															
Каша из овсяных хлопьев молочная	150	7	9	25	210	169		0	1	0,02	0,3	0,22	3,78	16,4	0	328
Сыр	20	4,6	5,8	0	72,4	200	10	108	0,22	0,032	0,008	0,06	0,03	0,32	0	13
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	9,1
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	94				0,02	0,24	0,24	2,84	18	0	433
Хлеб пшеничный	30	2	1	13	78	7			1	0,05						420
Итого за завтрак:	355	15,63	21,9	49	467,0	470,6	10,02	109	2,23	0,1515	0,568	0,525	6,653	34,72	1,05	
Завтрак 2	Выход															
Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	42,85	0	0	0,54	0	0	0,052	0	43,4	0	458
Компот из яблок	130	0,9	0	10	47	425,0	16					0,03	0,052	0,72	10	412
Итого за завтрак 2:	230	0,9	0	20	94	468,7	16	0	0,54	0	0	0,082	0,052	44,12	10	
Обед	Выход															
Салат из огурцов	80	0,9	4,88	3,1	54,4	13,4	11,5	19,77	0,426	0	0,024	0,024	0,198	8,4	0,95	36
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,9	0,3	11,9	77,9	20,1	16,7	276	0,56	0	0,08	0,08	1,26	2,96	0	128
Суфле из отварной курицы	100	12,4	8,8	3,39	149	41,9	12,8	97,4	0,79	0,006	0,02	0,13	1,54	0,18	0	652
Картофельное пюре	130	5,4	7,1	11,9	135,1	12,4	24,3	7,1	1,73	0,045	0,2925	0,135	2,1	24,6	0,18	363
Сок фруктовый или овощной	150	0	0	19	84	11	6	9	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	407
Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)	30	2	1	14	70	7,25	12,5	39,1	1,1	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	421
Итого за обед:	640	23,6	22,08	63,3	590,4	196,1	83,8	448,4	7,386	0,051	0,479	0,499	5,598	40,14	1,13	
Полдник	Выход															
Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	42,85	16					0,03	0,52	10		458
Запеканка творожная с яблоком	60	10,6	7,5	9,5	110,4	11,5	14,3	111,2	0,63	0,11	0,06	0,26	0,42	0,025	0	633
Джем	28	0	0	16,6	14,2	5,2	3,8	3,5	0,15	0,002	0,003	0,003	0,06	12	0	456
Чай-мерца <i>К-Т из сиропов</i>	150	0,24	0	27	106,1	3,78	2,16	3,78	0,756	0	0,005	0,005	0,05	1,08	0	430
Итого за полдник:	230	10,84	7,5	53,1	230,7	124	20,26	118,5	1,516	0,112	0,068	0,268	0,53	13,11	0	
Ужин 1	Выход															
Салат из свежей капусты с кальмарами	50	4,7	2,5	2,1	58,9	14,5	18,3	55,4	0,55	0,018	0,054	0,04	0,489	1,87	0,384	63
<i>С 1 марта до нового урожая</i>																
Салат из кальмаров с яблоком	50															66
Тефтели мясные с соусом	100	6,1	21	11,3	259	33,5	0	0	0,9	0	0,015	0,045	0	0	0	317
Кабачки и цветная капуста, запеченные в молочном соусе № 210	100	2,5	9,1	5,9	121	26,85	19,344	53,03	1,4	0,052	0,117	0,091	1	21,23	0,117	210
Масло сливочное	5	0,03	4,1	0	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0	0,005	0,003	0	1,05	9,1
Чай сладкий лимонный	140	0,17	3,5	9,8	41,3	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0	431
Хлеб пшеничный	20	2	0,7	12,9	65,5	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,033	420
Итого за ужин 1:	465	15,5	40,9	42	583,2	95,26	46,514	132,7	3,74	0,0995	0,2135	0,189	1,777	27,48	1,584	
Ужин 2 Зефир	20	2,3	3,3	4,3	55	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0	507
Зефир детский	204	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0	419
Итого за ужин 2:	200	5,6	8	8,4	128	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,26	0,2	0,6	0	
Итого за 2 дня:	2120	72,07	100,38	236	2094	1513	204,59	992,5	15,61	0,454	1,3685	1,733	14,81	160,2	13,76	

Сводное 28-дневное меню (Химический состав) от 1,5 до 3 лет																
День 1 (понедельник)	от 1,5 до 3 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Т.К.	
		Масса порции	белки	жиры		углевы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C
Завтрак 1																
Каша овсяная с маслом	150	7	9	25	210	169			1	0,02	0,3				1	222
Омлет с сыром заправочный	70	7	13	1	152	120			0,22	0,032	0,42	0,06		14	1	254
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	94			0	0,03	0			0		433
Хлеб пшеничный	30	2	1	13	78	7		1	0	0,05						420
Итого за завтрак:	400	18	25	50	510	390	0	0	2,22	0,052	0,8	0,06	0	14	2	
Завтрак 2																
Фрукты и ягоды свежие	Выход															
Плоды и ягоды свежие	100			10	47	42,85	16	0	0	0	0,03	0,052	0	10	0	458
Сок фруктовый или овощной	150	1	0,2	15	64	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,18	144	0	407
Итого за завтрак 2:	250	1	0,2	25	111	51,63	18,45	2,45	0,45	0	0,041	0,088	0,18	154	0	
Обед																
Салат из отварной свеклы с яблоком	50	1	3	5	52	12	0	0	0,462	0	0,056	0,024	0,288	5,25	1,11	58
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2	4	24	144	42,6	29,04	142,9	0,88	0,008	0,1	0,08	1,18	7,3	0	104
Запеканка картофельная с отварным мясом	160	17	19	16	305	93,39	50,622	275,8	3,744	0,13	0,182	0,286	4,264	11,31	0	332
Соус сметанный	20	0,33	1	0,6	15,5	6,6	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0	387
Каннот из груш	100	3,88	3,88	9	34,7	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08	409
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2	0,65	13	70	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	421
Итого за обед:	510	26,21	31,53	67,6	621,2	176,1	97,512	468,6	6,601	0,15	0,3745	0,426	6,136	27,09	2,19	
Полдник																
Булочка "Любимая" № 499	50	4,4	2,5	25,8	144	6,3	5,1	27,1	0,4	0,01	0,08	0,02	0,7	1,6	0,5	499
Творожок	50	4,2	2,2	1,7	44,5	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	270
Фрукты	150	0	0	9	42	14	150			9	42		14			458
Молоко	130	5,6	6,2	8,2	112	242	28	182	0,2	0,2	0,04	0,26	0,2	1,2	0	436
Итого за полдник:	380	14,2	10,9	44,7	342,5	312,3	183,1	209,1	0,6	9,21	42,12	0,38	14,9	2,8	0,5	
Ужин 1																
Салат из помидоров с р.м	50	0,33	2,2	1	26	5,1	5,5	6,7	0,2	0	0,013	0,012	0,12	5,7	0,95	37
Шницель рыбный	80	10,7	5	7,2	117	34,9	17,4	194,5	0,31	0,015	0,023	0,09	1,54	0,563	0,07	285
Макаронные отварные с маслом	100	3,1	1,2	17	119	3,9	5,1	24,8	0,49	0,02	0,04	0,09	0,34	0	0,055	246
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0,06	0	1,05	9,1
Чай с лимоном	130	0,2	0,06	9	56	6,7	2,9	3,1	0,28	0	0,006	0,03	0,8	4,8	0	431
Хлеб пшеничный	40	3	1	18	104	4,75	3,25	16,25	0,3	0	0,0275	0,008	0,225	0,325	0,031	420
Итого за ужин 1:	410	17,39	17,66	52,2	477	56,55	34,19	247,3	1,6	0,075	0,1055	0,216	2,315	11,09	2,158	
Ужин 2																
Кефир <i>4%</i>	204	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0	419
Итого за ужин 2:	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0	
Итого за 1 день:	2150	82,6	91,69	248	2174	1227	361,25	1117	11,67	9,527	43,501	1,41	23,73	210,8	6,848	

День 7 (воскресенье)																
Завтрак 1	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Белок	жир	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	Т.К.
Каши рисовая молочная вязкая	200	7,98	10,64	45,66	311,92	199,24	44,72	213,18	0,64	0,06	0,24	0,22	3,78	16,4	0	221
Сыр	25	5,75	7,25	0	90,5	250	12,5	135	0,275	0,065	0,01	0,075	0,0375	0,4	0	13
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,08	75	1,2	0,04	1,0	0,02	0,059	0	0,01	0,005	0	2,1	9,1
Какао с молоком	200	4	4	16	116	127,2	21,9	100,48	0,48	0,02	0,18	0,16	2,32	10	0	683
Хлеб пшеничный	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420
Итого за завтрак 1:	485	21,94	31,54	87,44	724,42	587,24	85,66	483,06	2,015	0,204	0,485	0,48	6,3925	27,45	2,165	
Завтрак 2																
Фрукты и ягоды свежие	Выход															
Отвар шиповника с сахаром	300	1,2	1,2	29,4	132	49,44	0	0	0,618	0	0	0,06	0	50,07	0	458
Хлеб пшеничный	180	0,49	0,2	14,15	68,18	8,78	2,45	2,45	0,45	0	0,011	0,036	0,38	1,44	0	686
Хлеб пшеничный	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420
Итого за завтрак 2:	530	5,84	2,85	69,25	331,18	67,72	8,95	34,95	1,668	0	0,066	0,111	0,63	194,72	0,665	
Обед																
Салат из свежих овощей с раст. маслом	80	0,12	5,7	2,8	66,0	28,34	13,28	24,024	0,592	0	0,032	0,04	0,328	14,912	0	71
Борщ со сметаной на м/б	250	3,85	2	6,8	81,23	73,92	30,97	159	1,1	0,025	0,075	8,375	1,1	12,47	0	92
Рагу овощное с отварным рисом	280	19,25	20,75	26,25	370	43,25	51,68	0	3,17	0	0,12	0,17	0	13,15	0	301
Компот из яблок	200	7,26	7,26	17,9	89,38	14,22	4,14	2,14	0,48	0	0,006	0,004	0,06	3,2	1,08	409
Конфеты	30	1,14	9,42	18,4	161,7	52,2	17,8	59,4	0,4	0	0	0	0	0	0	564
Хлеб пшеничный	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,75	1,3	25,3	128	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,04	0,6	0	0	421
Итого за обед:	910	40,02	48,38	123,15	1008,21	235,93	147,87	352,66	8,292	0,025	0,273	8,644	2,438	44,382	1,145	
Полдник																
Булочка с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281	16,57	11,98	56,71	0,92	0,02	0,13	0,03	1,43	0,61	0,95	501
Сок фруктовый или овощной	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	407
Итого за полдник:	300	8,4	5,5	72,4	373	30,57	19,98	70,71	3,72	0,02	0,15	0,05	1,63	4,61	0,95	
Ужин 1																
Огурец консервированный	30	0	0	0,5	4	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0,012	0,012	0,06	3	0	0
Язык отварной	75	20,4	15,4	0,7	222,75	15,225	20,67	206,18	3,96	0	0,06	0,225	1,945	0	0,54	290
Квино гречневая рассыпчатая	165	9,4	6	45,24	274	20,427	145,62	218,38	4,884	0,033	0,231	0,3155	2,6565	0	0,0825	353
Соус сметанный	20	0,66	1,9	1,2	31	13,09	1,96	10,3	0,06	0,012	0,008	0,012	0,044	0,028	0	387
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,08	75	1,2	0,04	1,0	0,02	0,059	0	0,01	0,005	0	2,1	9,1
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	13	42	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,006	0,04	6	0	430
Хлеб пшеничный	50	4,15	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,75	1,3	25,3	128	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,04	0,6	0	0	421
Итого за ужин 1:	620	38,62	34,31	112,02	907,75	99,342	212,19	563,6	12,274	0,104	0,451	0,4355	7,8095	9,678	2,7875	
Ужин 2																
Печенье	50	4,25	9	33,5	230	150	10,5	40	3,5	0,05	0,15	0,15	3,5	10	0	509
Кефир	200	5,8	6,4	8	112	240	28	190	0,2	0,04	0,06	0,34	0,2	1,5	0	439
Итого за ужин 2:	250	10,05	15,4	41,5	342	390	38,5	230	3,7	0,09	0,21	0,49	3,7	11,5	0	
Итого за 7 дней:	3095	124,87	137,98	605,86	3686,56	1410,8	513,15	1728	33,769	0,443	1,235	10,211	22,691	293,34	7,3125	

День 6 (суббота)																	
	от 7 до 12 лет	пищевые вещества (г)				Энергия (ккал)	минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)						
		Молоко продукты	Белки	Жиры	Углеб.		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	TK
Завтрак 1																	
Омлет с сыром запеченный	120	10,2	9,12	1,0	120,5	181	10,68	120,76	0,168	0,072	0,048	0,096	0,66	1,36	0,156	254	
Герошек злаковый кон.	45	1,4	0,1	3	18	9	9,45	27,9	0,315	0	0,05	0,023	0,315	4,5	0	244	
Ветчина	20	3,4	3,3	0	62	4,4	7	53,6	0,32	0	0	0	0	0	0	17	
Творожок	100	8,5	4,5	3,5	89	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	230	
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0	0,01	0,005	0	2,1	9,1	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100	125,54	15,14	90	0,14	0,02	0,26	0,24	2,84	18	0	433	
Хлеб пшеничный	60	4,15	1,85	25,7	131	9,5	6,3	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,875	0,65	12,65	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	421	
Итого за завтрак:	570	32,385	32,52	41,63	668,6	437,89	68,56	364,16	2,738	0,151	0,4555	0,404	4,57	24,71	2,321		
Завтрак 2	Выход																
Плов и ветлы свежие	300	1,2	1,2	29,4	132	49,44	0	0	0,618	0	0	0,06	0	50,07	0	458	
Компот из кураги	180	0,9	0	24,3	96,7	37,01	20,66	26,28	0,61	0	0,018	0,036	0,54	0,72	0	412	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,75	1,3	25,3	128	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,04	0,6	0	0	421	
Итого за завтрак 2:	530	5,85	2,5	79	356,7	100,97	44,16	101,28	3,178	0	0,103	0,126	1,14	50,79	0		
Обед	Выход																
Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,1	5,7	6,8	82,8	20,3	17,216	35,048	1,08	0	0,016	0,032	0,192	3,848	0	555	
Суп картофельный с крупой из к/б № 114 (2)	280	2,75	2,25	20,5	112,5	50,425	31,075	66,75	0,975	0	0,075	0,05	0,775	14,45	0	114	
Суфле из отварной курицы	110	15,2	10,76	4,147	181,7	51,19	15,61	119,1	0,968	0,0075	0,022	0,134	1,881	0,22	0	652	
Кабачки и цветная капуста, запеченные в молочном соусе	150	3,9	12,3	9,6	179	31	22,32	65,185	1,62	0,06	0,135	0,105	1,17	24,3	0,135	210	
Компот из свежих яблок (кислый)	200	0,7	0,08	17,42	65,44	7,52	6,2	6,8	0,3	0	0,006	0,008	0,06	40	2,06	680	
Зефир	20	0,1	0	16	64,8	5	1,2	2,4	0,3	0	0	0	0	0	0	507	
Хлеб пшеничный	60	4,15	1,85	25,7	131	9,5	6,3	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,75	1,3	25,3	128	14,5	23,5	75	1,95	0	0,085	0,04	0,6	0	0	421	
Итого за обед:	910	31,35	33,84	125,47	943,24	198,44	123,62	398,58	7,793	0,0675	0,294	0,404	5,128	83,665	2,25		
Полдник	Выход																
Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,2	46,89	14,82	72,42	0,85	0,09	0,07	0,1	0,85	1,31	0	476	
Восрут	125	4,5	4	8,25	87,5	148,75	17,5	113,75	0,125	0,025	0,038	0,19	0,25	0,75	0	404	
Сок фруктовый или овощной	200	0	0	23	92	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	0,2	4	0	407	
Итого за полдник:	425	11,33	13,9	69,73	428,7	209,64	40,32	200,17	3,775	0,115	0,128	0,21	1,3	6,06	0		
Ужин 1	Выход																
Салат Стеллой	80	1,2	8,16	6,16	103,2	11,624	12,1	30,9	0,49	0	0,048	0,032	0,44	7,32	0,064	41	
Пудинг из вермишели с отварным протертным мясом № 248	250	24,0	22,05	49,6	503	33,46	28,61	232,5	2,43	0	0,11	0,10	0	0,36	0	329	
Соус молочный	40	1,6	1,25	2	36	47,156	0,052	37,848	0,084	0,06	0,032	0,048	0,076	0	0	384	
Чай сладкий лимонный	100	0,22	4,06	13,3	52,58	15,06	5,6	7,04	0,58	0	0	0	0,06	4,06	0	431	
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0	0,01	0,005	0	2,1	9,1	
Хлеб пшеничный	60	4,15	1,85	25,7	131	9,5	6,3	32,5	0,6	0	0,055	0,015	0,45	0,65	0,065	420	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	25	1,875	0,65	12,65	64	7,25	11,75	37,5	0,975	0	0,0425	0,02	0,3	0	0	421	
Итого за ужин:	655	34,005	45,82	109,49	964,78	125,25	80,652	380,19	5,179	0,119	0,2875	0,215	1,331	12,39	2,225		
Ужин 2	Выход																
Печенье	50	4,25	9	33,5	230	150	10,5	40	5,5	0,05	0,15	0,15	3,5	10	0	500	
Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	118	240	28	190	1,3	0,04	0,13	0,24	0,2	15	40	439	
Итого за ужин 2:	250	10,05	15,4	41,7	348	390	28,5	230	6,8	0,09	0,3	0,49	3,7	25	40		
Итого за 6 дней:	3340	114,97	143,28	478,01	3710,02	1462,3	287,81	1674,6	29,463	0,5435	1,448	1,679	17,249	202,62	46,81		