

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР

Детский сад «Танюша»

 Е.В.Сулманова

«18» ноября 2024г.

Перспективное 10 дневное меню

Для питания детей дошкольного возраста 1,5-2 года и 3-7 лет,

Посещающих МБДОУ ЦРР детский сад «Танюша»

Зима-весна

пгт.Федоровский

2024г.

МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,1	5,2	20,1	147,9	0,5	189
Яйца вареные	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,0	213
Какао с молоком	150	3,0	3,4	15,9	76,0	0,5	397
Бутерброд с маслом 5г.	25	1,6	4,7	10,1	89,2	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	365						
Завтрак-2							
Ряженка	130	3,7	3,2	6,7	68,1	0,7	401
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Салат из редьки с маслом	40	0,3	2,0	2,1	27,3	8,7	3
Суп картофельный с клецками	150	4,3	5,1	25,9	142,1	5,5	85
Гречка вязкая отварная	90	2,8	2,2	12,0	79,8	0,0	1
Биточки по-белорусски	50	9,9	7,4	1,6	113,0	0,2	3
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,5	52,4	1,3	394
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	525						
Уплотненный полдник							
Печень в молочном соусе	50	8,1	5,6	3,8	105,0	6,9	33
Макаронные изд. отв. с маслом	120	2,0	2,5	28,5	144,0	0,0	12
Сок	150	0,7	0,0	24,4	100,3	3,1	442
Хлеб пшеничный	15	0,5	0,1	6,4	35,6	0,0	
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,4	30,7	0,0	
Мандарины или др. фрукты	120	0,9	0,3	12,3	45,6	40,1	
Итог за уплотненный полдник:	480						
Итог за день:	1500	51,2	46,8	207,8	1416,2	67,6	

МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша пшеничная молочная	160	5,4	5,5	21,4	157,8	0,6	189
Яйца вареные	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,0	213
Какао с молоком	180	3,6	4,1	19,1	91,2	0,6	397
Бутерброд с маслом 6г	31	1,9	5,9	12,5	110,6	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	411						
Завтрак-2							
Ряженка	150	4,3	3,7	7,7	78,6	0,8	401
Итог за 2 завтрак:	150						
Обед							
Салат из редьки с маслом	50	0,4	2,5	2,6	34,2	10,9	3
Суп картофельный с клецками	200	5,7	6,8	34,5	189,5	7,3	85
Гречка вязкая отварная	120	3,7	3,0	16,0	108,4	0,0	1
Биточки по-белорусски	70	13,9	10,4	2,2	158,2	0,3	3
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	15,0	62,9	1,6	394
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,8	61,4	0,0	
Итог за обед:	675						
Уплотненный полдник							
Печень в молочном соусе	70	10,1	7,8	5,3	147,0	9,7	33
Макаронные изд. отв. с маслом	130	2,2	2,7	30,9	156,0	0,0	12
Сок	180	0,9	0,0	29,3	120,4	3,7	442
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Мандарины или др. фрукты	120	0,9	0,3	12,3	45,6	26,8	
Итог уплотненный полдник:	565						
Итог за день:	1801	63,0	58,0	251,5	1739,7	62,3	

МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Суфле творожное	130	5,7	8,5	26,0	245,9	0,2	5
Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,1	0,0	3
Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,4	15,4	107,5	0,7	14
Бутерброд с маслом 5г.	25	3,0	13,5	69,0	383,0	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	345						
Завтрак-2							
Йогурт или др. КМП	130	3,7	3,3	5,9	73,5	0,9	
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Салат из моркови с чесноком с раст. м.	40	0,4	2,7	3,3	38,7	2,6	9
Суп из овощей с яйцом	150	2,4	1,9	5,9	50,4	1,2	16
Жаркое по- домашнему	140	8,7	10,0	15,5	186,9	5,4	7
Компот из смеси сухофруктов	160	0,3	0,2	23,4	63,8	0,2	402
Хлеб пшеничный	20	0,2	0,0	15,5	63,2	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	535						
Уплотненный полдник							
Рис припущенный	110	2,3	2,1	18,6	101,9	0,4	18
Суфле рыбное с маслом	60	7,1	4,2	1,9	73,5	0,2	6
Печенье или др. конд. изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	
Компот из свежих плодов	170	0,2	0,2	14,6	61,4	2,1	8
Хлеб пшеничный	15	0,5	0,1	6,4	35,6	0,0	
Хлеб ржаной	15	1,5	1,9	1,1	21,1	0,0	
Яблоко или др. фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итог за уплотненный полдник:	490						
Итог за день:	1500	43,7	55,0	259,4	1723,0	23,8	

МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Суфле творожное	150	6,6	10,1	30,0	283,8	0,2	5
Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,1	0,0	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,4	4,1	18,5	129,0	0,8	14
Бутерброд с маслом 6г	31	3,7	16,7	85,6	474,9	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	401						
Завтрак-2							
Йогурт или др. КМП	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,4	
Итог за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Салат из моркови с чесноком с раст. м.	50	0,5	3,3	4,1	48,3	3,2	9
Суп из овощей с яйцом	200	3,2	2,5	7,9	67,2	1,6	16
Жаркое по- домашнему	180	11,2	12,9	20,0	240,3	6,9	7
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	26,3	71,8	0,2	402
Хлеб пшеничный	25	0,3	0,0	19,4	79,0	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,8	61,4	0,0	
Итог за обед:	665						
Полдник							
Рис припущенный	130	2,7	2,4	21,9	120,5	0,5	18
Суфле рыбное с маслом	70	8,3	4,9	2,2	85,8	0,2	6
Печенье или др. конд. изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8	0,0	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	17,2	72,2	2,4	8
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	20	2,0	2,6	1,4	28,2	0,0	
Яблоко или др. фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итог за уплотненный полдник:	585						
Итог за день:	1801	54,4	71,5	325,8	2155,2	27,5	

МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша ячневая молочная	150	5,0	4,8	17,1	132,0	0,7	2
Яйца вареные	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,0	213
Какао с молоком	150	3,0	3,4	15,9	76,0	0,9	397
Бутерброд с маслом 5г.	25	1,6	4,7	10,1	89,2	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	365						
Завтрак-2							
Кефир или др. КМП	130	3,7	3,2	6,7	68,1	1,1	401
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Салат с кукурузой и огурцом	45	1,5	2,3	9,9	65,3	2,5	33
Рассольник ленинградский со смет.	150	3,5	3,1	9,8	81,6	1,9	21
Мясо тушеное с капустой	150	11,0	10,6	5,6	162,3	7,6	16
Компот из свежемороженных ягод	150	0,1	0,0	11,2	45,0	1,0	4
Хлеб пшеничный	20	0,3	1,5	16,4	79,9	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	540						
Уплотненный полдник							
Запеканка картоф.с сыром	120	3,9	6,2	16,8	139,2	3,2	27
Салат из отв. свеклы с черносл.	50	0,8	2,5	4,9	45,0	1,3	32
Отвар из шиповника или компот из сухофруктов	160	0,5	0,2	23,4	97,1	35,4	17
Хлеб пшеничный	15	0,5	0,1	6,4	35,6	0,0	
Хлеб ржаной	20	2,0	2,6	1,4	28,2	0,0	
Апельсины или др.фрукты	80	0,6	0,2	5,8	31,0	0,0	
Вафли	20	0,6	1,1	15,6	70,8	0,0	
Итог за уплотненный полдник:	465						
Итог за день:	1500	45,2	51,2	187,7	1358,0	55,7	

МЕНЮ

День: 3

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша ячневая молочная	150	5,0	4,8	17,1	132,0	0,7	2
Яйца вареные	20	2,5	2,2	0,1	30,3	0,0	213
Какао с молоком	200	4,0	4,5	21,2	101,3	1,2	397
Бутерброд с маслом 6г	31	1,9	5,9	12,5	110,6	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	401						
Завтрак-2							
Кефир или др. КМП	150	4,4	4,8	6,0	88,5	1,1	401
Итог за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Салат с кукурузой и огурцом	50	1,6	2,5	11,0	72,5	2,8	33
Рассольник ленинградский со смет.	200	4,7	4,2	13,0	108,8	2,6	21
Мясо тушеное с капустой	200	14,7	14,2	7,5	216,4	10,2	16
Компот из свежемороженных ягод	200	0,1	0,0	14,9	60,0	1,3	4
Хлеб пшеничный	25	0,3	1,8	20,5	99,8	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,8	61,4	0,0	
Итог за обед:	705						
Уплотненный полдник							
Запеканка картоф.с сыром	130	4,2	6,8	18,2	150,8	3,5	27
Салат из отв. свеклы с черносл.	60	0,9	3,0	5,9	54,0	1,6	32
Отвар из шиповника или компот из сухофруктов	200	0,6	0,3	29,3	121,4	44,3	17
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	20	2,0	2,6	1,4	28,2	0,0	
Апельсины или др.фрукты	80	0,6	0,2	5,8	31,0	0,0	
Вафли	30	0,9	1,7	23,3	106,2		
Итог за уплотненный полдник:	545						
Итог за день:	1801	51,4	59,8	231,0	1632,5	69,2	

МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша гречневая с молоком	150	6,3	9,2	22,1	195,8	0,7	11
Кофейный напиток с молоком	180	4,4	4,1	18,5	129,0	0,8	14
Бутерброд с маслом 5г.	25	1,6	4,7	10,1	89,2	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	355						
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	0,0	16,3	66,9	2,1	442
Итог за 2 ой завтрак:	100						
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,0	2,9	32,0	0,8	1
Уха рыбацкая	150	6,1	3,4	7,7	85,2	1,1	18
Макаронные изд.отв. с маслом	100	1,7	2,1	23,7	120,0	0,0	12
Бефстроганов из отв. говядины	50	8,0	7,4	3,9	113,9	0,5	278
Компот из изюма	150	0,3	0,1	16,0	66,2	9,0	402
Хлеб пшеничный	20	0,3	1,5	16,4	79,9	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	535						
Уплотненный полдник							
Овощи тушеные в томатном соусе	150	3,1	4,9	14,2	113,0	8,8	17
Чай с лимоном Ал- чай	180	0,1	0,0	9,8	39,6	1,6	20
Хлеб ржаной	15	1,9	1,7	0,1	23,6	0,0	
Хлеб пшеничный	15	0,5	0,1	6,4	35,6	0,0	
Лепешка сметанная или крендель в сахаре	50	2,7	4,3	17,5	119,4	0,0	7
Груши или др.фрукты	100	0,4	0,4	10,4	47,1	5,9	
Итог за уплотненный полдник:	510						
Итог за день:	1500	40,0	46,0	206,4	1407,3	31,3	

МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша гречневая с молоком	190	8,0	11,6	27,9	248,0	0,9	11
Кофейный напиток с молоком	180	4,4	4,1	18,5	129,0	0,8	14
Бутерброд с маслом 6г	31	1,9	5,9	12,5	110,6	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	401						
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	0,0	16,3	66,9	2,1	442
Итог за 2 ой завтрак:	100						
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,0	4,4	48,0	1,2	1
Уха рыбацкая	200	8,2	4,5	10,2	113,6	1,5	18
Макаронные изд.отв. с маслом	120	2,0	2,5	28,5	144,0	0,0	12
Бефстроганов из отв. говядины	70	11,2	10,3	5,4	159,4	0,8	278
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,3	88,3	12,0	402
Хлеб пшеничный	20	0,3	1,5	16,4	79,9	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	695						
Уплотненный полдник							
Овощи тушеные в томатном соусе	200	4,1	6,5	18,9	150,7	11,7	17
Чай с лимоном Ал- чай	200	0,1	0,0	10,9	44,0	1,8	20
Хлеб ржаной	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,0	
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Лепешка сметанная или крендель в сахаре	60	3,2	5,2	21,0	143,3	0,0	7
Груши или др.фрукты	100	0,4	0,4	10,4	47,1	5,9	
Итог за уплотненный полдник:	605						
Итог за день:	1801	50,6	58,2	244,0	1714,4	38,6	

МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Пудинг из творога	120	6,8	12,2	19,8	110,1	0,0	225
Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,1	0,0	3
Чай с молоком	150	2,2	2,6	14,5	64,8	0,0	394
Бутерброд с джемом 15гр.	40	1,3	0,5	22,1	95,7	8,0	2
Итог за 1-завтрак:	350						
Завтрак-2							
Снежок	130	3,4	3,1	17,0	99,7	2,6	442
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Салат витаминный	40	0,5	1,8	3,7	33,3	6,2	6
Борщ с мясом	150	4,5	6,1	11,3	112,8	3,5	62
Пюре картофельное	90	1,9	3,2	13,4	79,7	3,0	321
Тефтели мясные	60	8,0	7,9	10,2	144,0	0,1	25
Компот из свежих плодов	150	0,2	0,2	15,4	64,2	1,3	10
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	
Итог за обед:	535						
Уплотненный полдник							
Запеканка из печени с рисом	50	6,5	4,7	5,3	89,2	2,2	8
Овощи припущенные	100	2,6	2,6	11,6	80,0	2,5	16
Отвар из шиповника	170	0,5	0,2	24,9	103,2	37,6	17
Пирожки печ.с морк. и изюмом или с курагой	50	3,1	2,3	20,9	117,1	0,2	16
Хлеб пшеничный	15	0,5	0,1	6,4	35,6	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Бананы или др.фрукты	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0	
Итог за уплотненный полдник:	485						
Итог за день:	1500	40,0	38,1	227,4	1379,5	75,4	

МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Пудинг из творога	140	7,9	14,3	23,1	128,4	0,0	225
Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,1	0,0	3
Чай с молоком	180	2,6	3,1	17,4	77,8	0,0	394
Бутерброд с джемом 15гр.	45	1,4	0,5	24,9	107,6	9,0	2
Итог за 1-завтрак:	405						
Завтрак-2							
Снежок	150	3,9	3,6	19,6	115,0	3,0	442
Итог за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Салат витаминный	60	0,7	2,8	5,5	50,0	9,3	6
Борщ с мясом	200	6,0	8,1	15,1	150,4	4,7	62
Пюре картофельное	120	2,5	4,3	17,9	106,3	4,0	321
Тефтели мясные	70	9,4	9,2	11,9	168,0	0,1	25
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,6	85,6	1,8	10
Хлеб пшеничный	30	1,0	0,2	12,7	71,1	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	
Итог за обед:	705						
Уплотненный полдник							
Запеканка из печени с рисом	70	9,1	6,5	7,5	124,8	3,0	8
Овощи припущенные	120	3,1	3,1	13,9	96,0	3,0	16
Отвар из шиповника	180	0,5	0,3	26,4	109,3	39,9	17
Пирожки печ.с морк. и изюмом или с курагой	60	3,8	2,7	25,0	140,6	0,3	16
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Бананы или др.фрукты	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0	
Итог за уплотненный полдник:	555						
Итог за день:	1815	49,7	48,0	272,7	1682,0	86,1	

МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша манная молочная жидкая	150	4,0	3,8	20,6	133,5	0,3	9
Чай с молоком	160	2,3	2,7	15,4	69,1	0,7	394
Бутерброд с сыром 15 гр.	35	2,2	6,3	7,3	95,0	0,0	3
Итог за 1-завтрак:	345						
Завтрак-2							
Ряженка	130	3,7	3,2	6,7	68,1	0,9	
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Салат из редьки или редиса с маслом растит.	40	0,3	2,0	2,1	27,3	8,7	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,7	5,6	13,3	109,6	6,0	100
Голубцы ленивые запеченные	150	13,7	15,0	9,9	141,2	5,7	5
Кисель из кураги с вит С	150	1,0	0,1	29,8	124,5	0,3	406
Хлеб пшеничный	20	0,3	1,5	16,4	79,9	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	535						
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное	120	2,3	2,6	14,3	90,4	8,3	9
Котлеты рыбные Ал- из говядины	70	9,7	8,8	5,7	140,9	0,0	2
Сок	150	0,9	0,1	41,4	77,4	3,8	442
Хлеб пшеничный	15	0,5	0,1	6,4	35,6	0,0	
Хлеб ржаной	15	1,5	1,9	1,1	21,1	0,0	
Печенье или др.кондитерские изделия	20	0,6	0,9	17,0	73,2	0,0	
Яблоко или др.фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итог за уплотненный полдник:	490						
Ито за день:	1500	49,8	55,4	227,7	1384,9	44,7	

МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша манная молочная жидкая	150	4,0	3,8	20,6	133,5	0,3	9
Чай с молоком	200	2,9	3,4	19,3	86,4	0,9	394
Бутерброд с сыром 15гр.	40	2,5	7,2	8,3	108,6	0,0	3
Итог за 1 завтрак:	390						
Завтрак-2							
Ряженка	150	4,3	3,7	7,7	78,6	0,4	
Итог за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Салат из редьки или редиса с маслом растит.	60	0,5	3,0	3,1	41,0	13,1	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,2	7,5	17,8	146,1	8,0	100
Голубцы ленивые запеченные	200	18,2	20,0	13,2	188,2	7,6	5
Кисель из кураги с вит С	200	1,4	0,1	39,7	166,0	0,4	406
Хлеб пшеничный	25	0,3	1,8	20,5	99,8	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,8	61,4	0,0	
Итог за обед:	715						
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное	130	2,5	2,9	15,5	97,9	9,0	9
Котлеты рыбные Ал- из говядины	80	11,1	10,1	6,5	161,0	0,1	2
Сок	150	0,9	0,1	41,4	77,4	3,8	442
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	20	2,0	2,6	1,4	28,2	0,0	
Печенье или др.кондитерские изделия	40	1,2	1,8	34,0	146,4	0,0	
Яблоко или др.фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итог за уплотненный полдник:	545						
Ито за день:	1800	61,3	68,9	282,2	1726,7	53,5	

МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит.С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Запеканка рисовая с творогом или с творогом с изюмом	110	4,5	3,7	34,8	163,7	0,0	193
Соус молочный сладкий	40	0,7	1,9	5,4	31,0	0,1	351
Какао с молоком	180	3,6	4,1	19,1	91,2	0,6	397
Бутерброд с маслом 5г.	25	1,6	4,7	10,1	89,2	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	355						
Завтрак-2							
Снежок	130	3,4	3,1	17,0	99,7	2,6	
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Овоши свежие порционные	45	0,5	2,3	1,7	30,0	11,3	2
Свекольник со сметаной	150	2,6	2,6	8,7	69,0	3,9	22
Оладьи из печени	60	11,2	6,2	4,9	120,0	3,7	17
Горошница с маслом и луком	100	2,1	1,9	16,9	92,7	0,0	28
Сок	150	0,7	0,0	24,4	100,3	3,1	442
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	
Итог за обед:	550						
Уплотненный полдник							
Салат "Степной" из разных овощей	40	0,8	2,7	3,2	40,7	2,2	8
Омлет натуральный	120	5,6	6,1	8,5	169,1	0,0	215
Хлеб пшеничный	15	1,4	1,2	0,1	17,1	0,0	
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,4	30,7	0,0	
Хачапури	50	9,6	10,9	25,6	171,0	0,0	24
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	13,3	55,0	0,2	11
Апельсины или др.фрукты	80	0,6	0,2	5,8	31,0	30,0	
Итог за уплотненный полдник:	470						
Итог за день:	1505	52,9	54,5	232,8	1552,9	57,6	

МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит.С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Запеканка рисовая с творогом или с творогом с изюмом	150	6,2	5,1	47,4	223,2	0,0	193
Соус молочный сладкий	40	0,7	1,9	5,4	31,0	0,1	351
Какао с молоком	180	3,6	4,1	19,1	91,2	0,6	397
Бутерброд с маслом 6г	31	1,9	5,9	12,5	110,6	0,0	1
Итог за 1-завтрак:	401						
Завтрак-2							
Снежок	150	3,9	3,6	19,6	115,0	3,0	
Итог за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Овоши свежие порционные	60	0,6	3,1	2,3	40,0	15,0	2
Свекольник со сметаной	200	3,4	3,5	11,6	92,0	5,2	22
Оладьи из печени	70	13,1	7,2	5,7	140,0	4,3	17
Горошница с маслом и луком	130	2,7	2,4	21,9	120,5	0,0	28
Сок	160	0,8	0,0	26,0	107,0	3,3	442
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,3	3,0	22,4	125,1	0,0	
Итог за обед:	675						
Уплотненный полдник							
Салат "Степной" из разных овощей	60	1,2	4,1	4,8	61,0	3,3	8
Омлет натуральный	150	7,0	7,6	10,6	211,4	0,0	215
Хлеб пшеничный	25	2,4	2,1	0,2	28,5	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Хачапури	60	11,5	13,0	30,7	205,2	0,0	24
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	16,0	66,0	0,2	11
Апельсины или др.фрукты	80	0,6	0,2	5,8	31,0	30,0	
Итог за уплотненный полдник:	575						
Итог за день:	1801	64,7	67,2	281,0	1898,8	65,0	

МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша кукурузная молочная с масл.слив.	150	3,8	6,4	18,9	99,7	0,9	189
Кофейный напиток с молоком или с молоком сгущенным	170	2,5	2,7	18,8	109,1	0,2	396
Бутерброд с сыром	35	3,7	9,1	8,8	119,2	0,0	0
Итог за 1-завтрак:	355						
Завтрак-2							
Кефир	130	3,7	4,0	5,1	74,4	0,9	401
Итог за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Томаты консервированные	40	0,5	2,3	1,7	30,0	11,3	2
Бульон мясной с яйцом и гренками	150	1,5	1,2	4,9	36,0	0,0	12
Мясо кур отварное Ал- мясо	50	11,8	11,2	0,1	148,0	0,6	19.
Капуста тушеная	110	2,6	3,5	8,6	66,7	20,2	19
Компот из свежемороженных ягод	150	0,1	0,0	11,2	45,0	1,0	4
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итог за обед:	545						
Уплотненный полдник							
Винегрет овощной	120	1,6	4,8	8,6	84,0	4,7	4
Рыба запеченная Ал- говядина	50	10,3	3,7	2,0	83,0	0,2	3
Печенье или др.кондит.изд	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	
Хлеб пшеничный	15	1,9	1,7	0,1	23,6	0,0	
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,4	30,7	0,0	
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	10,5	42,5	0,0	22
Яблоко или др.фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итог за уплотненный полдник:	470						
Итог за день:	1500	49,1	53,5	149,4	1220,8	49,9	

МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша кукурузная молочная с масл.слив.	180	4,5	7,7	22,7	119,6	1,0	189
Кофейный напиток с молоком или с молоком сгущенным	180	2,6	2,9	19,9	115,5	0,2	396
Бутерброд с сыром	40	4,2	10,4	10,0	136,2	0,0	0
Итог за 1-завтрак:	400						
Завтрак-2							
Кефир	150	4,3	4,6	5,9	85,9	1,1	401
Итог за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Томаты консервированные	60	0,6	3,1	2,3	40,0	15,0	2
Бульон мясной с яйцом и гренками	200	2,0	1,6	6,5	48,0	0,0	12
Мясо кур отварное Ал- мясо	60	14,2	13,4	0,1	177,6	0,7	19.
Капуста тушеная	130	3,0	4,2	10,1	78,9	23,9	19
Компот из свежемороженных ягод	200	0,1	0,0	14,9	60,0	1,3	4
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,8	61,4	0,0	
Итог за обед:	705						
Уплотненный полдник							
Винегрет овощной	140	1,9	5,6	10,1	98,0	5,5	4
Рыба запеченная Ал- говядина	60	12,4	4,4	2,4	99,6	0,2	3
Печенье или др.кондит.изд	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	11
Хлеб пшеничный	25	3,2	2,9	0,2	39,4	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	12,6	51,0	0,0	22
Яблоко или др.фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итог за уплотненный полдник:	545						
Итог за день:	1800	59,0	63,8	174,2	1441,5	58,9	

МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша мол. "ассорти" (гречка,рис)	150	5,6	6,8	20,6	166,5	0,1	15
Какао с молоком	150	3,0	3,4	15,9	76,0	0,7	2
Бутерброд с маслом 5г.	25	1,6	4,7	10,1	89,2	0,0	1
Яйца вареные	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,0	213
Итог за 1-завтрак:	365						
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	0,0	16,3	66,9	2,1	442
Итог за 2 ой завтрак:	100						
Обед							
Салат из св. капусты с морковью	40	0,7	2,0	2,7	32,0	14,2	28
Суп картоф. рыбными фрикад. Ал- с мясными фрикадельками	150	4,3	3,1	11,0	89,4	2,4	4
Рулет из говядины с яйцом	80	10,2	7,4	5,1	128,0	0,0	22
Каша перловая вязкая	90	2,8	3,0	20,3	112,3	0,0	181
Компот из свежих яблок с ягодами	150	0,2	0,2	12,9	54,2	1,8	9
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,0	
Итог за обед:	555						
Уплотненный полдник							
Салат из свеклы с огурцами	50	0,6	2,5	2,6	35,0	0,0	33
Картофель отварной с маслом	100	1,9	2,2	14,5	86,0	4,0	5
Отвар из шиповника	170	0,5	0,2	24,9	54,6	37,6	17
Хлеб пшеничный	15	1,6	1,7	0,1	22,8	0,0	
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,4	30,7	0,0	
Рогалики с джемом	50	3,0	2,4	30,3	152,9	0,1	17
Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	
Итог за уплотненный плодник:	480						
Итог за день:	1500	45,5	47,1	228,9	1446,3	63,1	

МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша мол. "ассорти" (гречка,рис)	180	6,8	8,2	24,8	199,8	0,2	15
Какао с молоком	180	3,6	4,1	19,1	91,2	0,8	397
Бутерброд с маслом 6г.	31	1,9	5,9	12,5	110,6	0,0	1
Яйца вареные	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,0	213
Итог за 1-завтрак:	431						
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	0,0	16,3	66,9	2,1	442
Итог за 2 ой завтрак:	100						
Обед							
Салат из св. капусты с морковью	60	1,1	3,0	4,1	48,0	21,3	28
Суп картоф. рыбными фрикад. Ал- с мясными фрикадельками	200	5,8	4,2	14,7	119,2	3,2	4
Рулет из говядины с яйцом	100	12,8	9,2	6,4	160,0	0,0	22
Каша перловая вязкая	100	3,1	3,3	22,5	124,8	0,0	181
Компот из свежих яблок с ягодами	200	0,2	0,2	17,2	72,2	2,4	9
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	30	2,3	3,0	22,4	125,1	0,0	
Итог за обед:	710						
Уплотненный полдник							
Салат из свеклы с огурцами	60	0,7	3,0	3,1	42,0	0,0	33
Картофель отварной с маслом	120	2,3	2,6	17,4	103,2	4,8	5
Отвар из шиповника	200	0,6	0,3	29,3	64,3	44,3	17
Хлеб пшеничный	20	2,5	2,2	0,1	30,3	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Рогалики с джемом	60	3,8	2,9	36,3	183,4	0,1	17
Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0,0	
Итог за уплотненный плодник:	560						
Итог за день:	1801	54,9	57,2	271,2	1727,7	79,3	

МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: 1,5-3 года

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша геркулесовая жидкая	150	6,4	6,2	17,1	149,3	0,3	8
Кофейный напиток с молоком	170	4,2	3,9	17,5	121,6	0,8	14
Бутерброд с маслом 5г.	25	1,6	4,7	10,1	89,2	0,0	1
Итого за 1-завтрак:	345						
Завтрак-2							
Йогурт	130	3,7	3,3	5,9	73,5	0,9	
Итого за 2 ой завтрак:	130						
Обед							
Икра овощная закусочная	40	0,5	2,1	2,7	32,0	0,5	12
Щи из св.капусты с картофелем	150	4,6	5,0	13,1	107,2	11,0	84
Плов	150	11,1	12,4	25,9	261,6	5,2	4/8
Компот из изюма или смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	16,0	66,2	0,2	402
Хлеб пшеничный	20	0,7	0,1	8,5	47,4	0,0	
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Итого за обед:	530						
Уплотненный полдник							
Лапшевник с творогом	110	6,6	10,6	24,2	219,1	0,4	1
Соус молочный сладкий	30	1,0	1,9	5,9	43,9	0,2	2
Чай с лимоном Ал- чай	180	0,1	0,0	9,8	39,6	1,6	20
Пирожок с капустой	60	3,4	2,9	20,4	120,8	0,8	11
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,4	30,7	0,0	
Мандарины или др. фрукты	100	0,8	0,3	10,3	38,0	33,4	
Итого за уплотненный полдник:	495						
Итого за день:	1500	40,8	47,6	185,1	1331,8	55,1	

МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: 3-7 лет

наименование блюда	масса порц	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак -1							
Каша геркулесовая жидкая	180	7,7	7,4	20,5	179,1	0,4	8
Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,6	20,6	143,3	2,0	14
Бутерброд с маслом 6г	31	1,9	5,9	12,5	110,6	0,0	1
Итого за 1-завтрак:	411						
Завтрак-2							
Йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
Итого за 2 ой завтрак:	150						
Обед							
Икра овощная закусочная	60	0,8	3,2	4,1	48,0	0,7	12
Щи из св.капусты с картофелем	200	6,1	6,7	17,5	142,9	14,7	84
Плов	180	13,3	14,8	31,1	313,9	6,3	4/8
Компот из изюма или смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	21,3	88,3	0,3	402
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	10,6	59,3	0,0	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	51,1	0,0	
Итого за обед:	690						
Уплотненный полдник							
Лапшевник с творогом	130	7,8	11,5	28,6	258,9	0,5	1
Соус молочный сладкий	30	1,2	2,4	7,4	54,9	0,2	2
Чай с лимоном Ал- чай	200	0,1	0,0	10,9	44,0	1,8	20
Пирожок с капустой	70	3,9	3,3	23,8	140,9	1,0	11
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,5	40,9	0,0	
Мандарины или др. фрукты	100	0,8	0,3	10,3	38,0	33,4	
Итого за уплотненный полдник:	550						
Итого за день:	1801	49,4	57,1	224,5	1619,8	62,0	

Потребность в пищевых веществах, энергии

Группы с 1,5 до 3 лет

День	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1	51,2	46,8	207,8	1416,2
2	43,7	55,0	259,4	1723,0
3	45,2	51,2	187,7	1358,0
4	40,0	46,0	206,4	1407,3
5	40,0	38,1	227,4	1379,5
6	49,8	55,4	227,7	1384,9
7	52,9	54,5	232,8	1552,9
8	49,1	53,5	149,4	1220,8
9	45,5	47,1	228,9	1446,3
10	40,8	47,6	185,1	1331,8
	440	495	2113	14221
Итого за 1 день	44,0	49,5	211,3	1422,1
Норма	42	47	203	1400
% выполнения	105	105	105	102

Группы с 3 до 7 лет

День	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1	63,0	58,0	251,5	1739,7
2	54,4	71,5	325,8	2155,2
3	51,4	59,8	231,0	1632,5
4	50,6	58,2	244,0	1714,4
5	49,7	48,0	272,7	1682,0
6	61,3	68,9	282,2	1726,7
7	64,7	67,2	281,0	1898,8
8	59,0	63,8	174,2	1441,5
9	54,9	57,2	271,2	1727,7
10	49,4	57,1	224,5	1619,8
	558	610	2558	17338
Итого за 1 день	55,8	61,0	255,8	1733,8
Норма	54	60	261	1800
% выполнения	103	102	98	96

Нормы потребности указаны согласно таблицы "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах" Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 приложение №10.

Допускается отклонения от нормы + - 5%