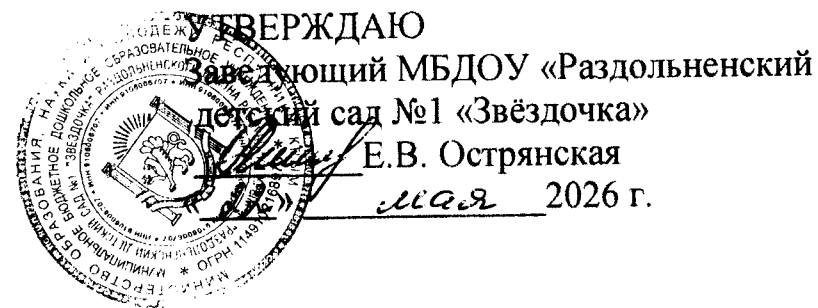




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 «ЗВЁЗДОЧКА»  
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



**Основное (организованное) 2-х недельное меню  
(1-2 неделя) МБДОУ «Раздольненский  
детский сад № 1 «Звёздочка»  
летне-осенний период для детей  
в возрасте от 1,5 до 7 лет**

пгт Раздольное  
2026 г.

№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Плов рисовый с сухофруктами		150	3,3	10,2	49,5	304,5	19,5	1,5	0,045	-	-
			200	4,4	13,6	66	406	26	2	0,06	-	-
2	Чай с сахаром		150	3,86	4,09	13,87	105	-	-	-	-	1,56
			180	5,08	5,42	17,80	137	-	-	-	-	2,08
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
6	Сыр		8	2,55	3,25	-	39,6	96,8	0,11	0,006	0,033	0,077
			12	3,94	5	-	61,2	149,6	0,17	0,009	0,051	0,12
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,81</b>	<b>19,56</b>	<b>74,82</b>	<b>420,25</b>	<b>26</b>	<b>1,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>1,56</b>
				<b>11,36</b>	<b>26,11</b>	<b>101,26</b>	<b>688,77</b>	<b>36,24</b>	<b>2,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>2,08</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Сок абрикосовый		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
<b>Обед</b>												
1	Суп картофельный с вермишелью		150	5,16	5,04	8,6	100	27,18	0,76	0,06	0,09	5,47
			200	8,6	8,4	14,33	167	45,3	1,26	1	0,14	9,11
2	Капуста тушеная с мясом		150	1,93	3,13	15,7	98,7	14	0,8	0,1	-	14
			200	2,9	4,7	23,5	148	21	1,2	0,15	-	21



№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		3-7 лет										
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Каша жидкая (геркулес)		150	5,2	7,5	26,9	189	-	-	-	-	0,7
			200	6,9	10	35,8	252	-	-	-	-	0,9
2	Кофейный напиток		150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00	0,00	0,02
			180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>6,89</b>	<b>12,78</b>	<b>45,34</b>	<b>317,75</b>	<b>14,5</b>	<b>0,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,72</b>
				<b>9,45</b>	<b>17,11</b>	<b>63,25</b>	<b>437,77</b>	<b>20,25</b>	<b>1,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,93</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Фрукты(яблоки,груши,бан ан)		100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
			100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
<b>Обед</b>												
1	Свекольник		150	6,28	6,09	24,36	175,79	-	-	-	-	-
			200	8,35	8,13	32,5	234,41	-	-	-	-	-
2	Помидоры свежие		40	0,38	2,45	1,23	42,84	16,06	0,45	-	-	7,6
			60	0,57	3,68	1,84	1,84	42,84	16,06	-	-	11,4
3	Каша гречневая		110	1,99	3,71	7,19	60	42,5	0,61	0,025	0,03	11,5



№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		3-7 лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Макароны отварные		100	3,67	3,01	17,63	112	3,24	0,73	0,034	0,04	2,98
			100	3,67	3,01	17,63	112	3,24	0,73	0,034	0,04	2,98
2	Икра кабачковая консервированная		40	0,8	3,6	3,1	47,6	-	-	-	-	-
			60	1,2	5,4	4,65	71,4	-	-	-	-	-
3	Яйцо варенное		1	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18	-
			1	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18	-
4	Чай с сахаром		150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
			180	3,18	2,8	13,57	92	134,4	0,34	0,05	0,17	1,4
5	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,02	-
6	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01	0,01	-
			15	0,78	0,18	6,65	31,95	4,35	0,3	0,015	0,15	-
7	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>13,85</b>	<b>18,81</b>	<b>43,77</b>	<b>400</b>	<b>143,74</b>	<b>2,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,385</b>	<b>3,27</b>
				<b>15,4</b>	<b>22,85</b>	<b>51,94</b>	<b>635,72</b>	<b>168,79</b>	<b>271</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>4,38</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Сок фруктовый		100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
			100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежей капусты		40	0,56	2,43	3,6	34,96	14,94	0,2	0,01	0,01	12,98
			60	0,84	3,64	5,41	52,44	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47

2	Суп картофельный с рыбной консервы		150	1,2	3,06	10,15	73	14,97	0,16	0,057	0,036	4,52
			200	1,59	4,02	13,54	97,6	19,96	0,21	0,076	0,05	6,02
3	Котлета		60	7,61	2,45	5,33	74	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
			75	10,09	3,26	6,79	91	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
4	Картофель отварной		110	18,35	4,7	16,32	98,7	21,17	2,69	0,15	0,22	6,4
			150	22,02	6,79	19,95	148	28,27	3,66	0,19	0,30	8,15
5	Компот из свежих яблок		150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007	0,006	1,29
			180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,84	0,08	0,007	1,55
6	Хлеб пшеничный		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
			40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
7	Хлеб ржаной		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
			25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,01</b>	<b>13,33</b>	<b>76,77</b>	<b>465,36</b>	<b>58,8</b>	<b>4,46</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>12,21</b>
				<b>39,07</b>	<b>18,64</b>	<b>98,62</b>	<b>632,37</b>	<b>77,96</b>	<b>5,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>15,72</b>
<b>Полдник</b>												
1	Печенье		30	17,83	15,08	21,45	310	184,25	0,88	0,08	0,33	0,3
			50	21,04	18,09	25,74	372	221,1	1,05	0,09	0,39	0,36
2	Кофейный напиток с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20
			180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,98</b>	<b>17,8</b>	<b>34,41</b>	<b>399</b>	<b>298,95</b>	<b>1,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>	<b>1,5</b>
				<b>24,71</b>	<b>21,28</b>	<b>41,56</b>	<b>479</b>	<b>358,1</b>	<b>1,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>1,79</b>
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>			<b>58,57</b>	<b>47,28</b>	<b>159,72</b>	<b>1264</b>	<b>521,49</b>	<b>8,46</b>	<b>0,61</b>	<b>1,17</b>	<b>17,98</b>
				<b>69,35</b>	<b>55,87</b>	<b>194,12</b>	<b>1747</b>	<b>624,85</b>	<b>10,41</b>	<b>0,74</b>	<b>1,42</b>	<b>23,29</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>I младшая</b>		<b>1264 КК</b>	<b>90 %</b>								
	<b>сад</b>		<b>1747 КК</b>	<b>97 %</b>								

№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		3-7 лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Каша манная		150	4,76	6,38	16,4	140,25	141,71	0,62	0,1	0,03	1,46
			200	6,35	8,51	21,86	187	188,95	0,82	0,13	0,04	1,95
2	Кофейный напиток		150	1,69	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
			180	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
6	Сыр твёрдый		7,5	2,55	3,25	-	39,6	96,8	0,11	0,006	0,033	0,077
			12	3,94	5	-	61,2	149,6	0,17	0,009	0,051	0,12
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,1</b>	<b>16,37</b>	<b>53,05</b>	<b>406,37</b>	<b>313,63</b>	<b>2,31</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>2,66</b>
				<b>14,81</b>	<b>22,36</b>	<b>69,56</b>	<b>538,42</b>	<b>421,70</b>	<b>3,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>3,42</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Фрукты (яблоки, груши, банан)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
<b>Обед</b>												
1	Огурцы свежие		40	0,56	2,43	3,6	34,96	14,94	0,2	0,01	0,01	12,98
			60	0,84	3,64	5,41	52,44	22,44	0,3	0,02	0,02	19,47



№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Каша жидкая рисовая		150	4,32	4,97	13,11	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
			200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
2	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	-	-	0,02
			180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	-	-	0,03
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,01</b>	<b>10,25</b>	<b>31,55</b>	<b>245,75</b>	<b>156,31</b>	<b>0,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,9</b>
				<b>8,31</b>	<b>13,74</b>	<b>45,73</b>	<b>341,77</b>	<b>219,99</b>	<b>2,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Сок яблочный		100	0,5	-	12,7	44,0	20	0,24	0,02	0,01	4
			100	0,5	-	12,7	44,0	20	0,24	0,02	0,01	4
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежих огурцов и помидор		40	0,38	2,45	1,23	28,56	10,70	0,3	0,01	0,01	7,6
			60	0,57	3,68	1,84	42,84	16,06	0,45	0,02	0,02	11,4
2	Суп овощной		150	1,04	2,93	5,09	35	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07
			200	1,39	3,9	7,37	68	34,66	0,63	0,046	0,036	14,76
3	Котлета рыбная		60	7,61	2,45	5,33	74	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
			80	10,09	3,26	6,79	91	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24



№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Салат из зеленого горошка консервированного (салат из кукурузы консерв.)		40	1,19	2,07	1,27	33	8,58	0,27	0,04	0,019	4,4
			60	1,78	3,11	1,91	50	12,87	0,41	0,06	0,028	6,6
2	Омлет натуральный		60	5,64	10,1	1,18	118	47,1	1,16	0,04	0,23	0,11
			80	7,5	13,4	1,57	157	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
3	Чай с сахаром		150	1,69	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
			180	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
4	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
5	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
6	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
7	Сыр твёрдый		7,5	2,55	3,25	-	39,6	96,8	0,11	0,006	0,033	0,077
			12	3,94	5	-	61,2	149,6	0,17	0,009	0,051	0,12
	<b>ИТОГО:</b>			<b>12,72</b>	<b>22,16</b>	<b>39,1</b>	<b>411,72</b>	<b>236,18</b>	<b>3,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>5,71</b>
				<b>13,8</b>	<b>30,36</b>	<b>51,18</b>	<b>558,42</b>	<b>317,86</b>	<b>4,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>8,22</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Фрукты (яблоки, груши, банан)		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежих огурцов		40	0,56	2,43	3,6	34,96	14,94	0,2	0,01	0,01	12,98
			60	0,84	3,64	5,41	52,44	22,44	0,3	0,02	0,02	19,47

2	Борщ		150	1,04	2,94	7,32	60	25,18	0,7	0,02	0,03	4,82
			200	1,73	4,9	12,2	100	41,97	1,16	0,045	0,04	8,04
3	Тефтеля с печени		60	14,17	11,96	25,08	264	31,59	1,47	0,03	0,08	0,38
			80	19,33	16,19	33,99	359	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
4	Макароны отварные		110	3,67	3,01	17,63	112	3,24	0,73	0,034	0,04	2,98
			150	4,78	3,93	19,87	123	4,16	0,92	0,041	0,06	3,34
5	Кисель из свежих плодов		150	0,18	0,09	26,82	108,81	6,2	0,21	-	-	60
			180	0,22	0,11	32,18	130,57	7,4	0,25	-	-	72
6	Хлеб пшеничный		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
			40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
7	Хлеб ржаной		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
			25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,12</b>	<b>17,99</b>	<b>86,28</b>	<b>351,67</b>	<b>89,71</b>	<b>3,49</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>78,18</b>
			<b>26,51</b>	<b>25,63</b>	<b>115,22</b>	<b>534,4</b>	<b>131,46</b>	<b>5,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>	<b>100,47</b>	
<i>Полдник</i>												
1	Какао с молоком		150	0,6	-	15,24	63,2	24	0,28	0,02	0,01	4,8
			180	0,75	-	19,05	79	30	0,35	0,025	0,03	6
2	Булочка молочная		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03	-
			80	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>4,23</b>	<b>6,26</b>	<b>42,2</b>	<b>242,2</b>	<b>37,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>4,8</b>
			<b>4,39</b>	<b>6,26</b>	<b>46,01</b>	<b>258</b>	<b>43,7</b>	<b>1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,043</b>	<b>6</b>	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>			<b>36,48</b>	<b>46,41</b>	<b>167,58</b>	<b>1050</b>	<b>379,59</b>	<b>10,14</b>	<b>0,37</b>	<b>0,52</b>	<b>98,69</b>
			<b>44,7</b>	<b>62,25</b>	<b>212,41</b>	<b>1350</b>	<b>509,02</b>	<b>12,47</b>	<b>0,51</b>	<b>0,72</b>	<b>124,69</b>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>I младшая</b>		<b>1050 КК</b>	<b>75 %</b>								
	<b>сад</b>		<b>1350 КК</b>	<b>75 %</b>								

№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен-ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Суп молочный с пшеничной крупы		150	4,39	4,36	14,99	116,25	141	0,27	0,06	0,11	0,75
			200	5,85	5,81	19,99	155	188	0,36	0,08	0,14	1
2	Кофейный напиток		150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	-	-	0,02
			180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	-	-	0,03
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,08</b>	<b>9,64</b>	<b>33,43</b>	<b>245</b>	<b>155,5</b>	<b>0,92</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>
				<b>8,4</b>	<b>12,92</b>	<b>47,44</b>	<b>340,77</b>	<b>208,24</b>	<b>1,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,03</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Сок яблочный		100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
			100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежей капусты		40	0,4	-	1	5,4	-	-	-	-	-
			60	0,8	-	2	10,8	-	-	-	-	-
2	Рассольник		150	3,36	1,82	9,39	67,35	19,01	0,76	0,52	0,05	6,7
			200	4,48	2,42	12,52	89,8	25,36	1,02	1	0,07	8,94
3	Котлета		60	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
			75	18,05	14,26	4,58	218	32,55	1,38	0,043	0,12	0,97



№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		3-7 лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Вареники ленивые		120	17,13	15,17	17,71	276	109,2	0,67	0,05	0,29	0,23
			150	17,13	15,17	17,71	276	109,2	0,67	0,05	0,29	0,23
2	Соус молочный		40	3,58	3,08	5,58	6,53	52	167,5	0,12	0,04	1,46
			50	3,58	3,08	5,58	6,53	52	167,5	0,12	0,04	1,46
3	Чай с сахаром		150	3,022	3,21	11,56	88,11	-	-	-	-	1,24
			180	3,63	3,85	13,87	105,73	-	-	-	-	1,48
4	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
5	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
6	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,8</b>	<b>23,65</b>	<b>40,72</b>	<b>216,46</b>	<b>115,7</b>	<b>1,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>1,47</b>
			<b>23,17</b>	<b>26,11</b>	<b>49,05</b>	<b>527,5</b>	<b>119,44</b>	<b>1,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>1,71</b>	
<b>2 завтрак</b>												
1	Фрукты(яблоки,груши, бананы)		100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
			100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
<b>Обед</b>												
2	Суп картофельный с клецками		150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07	0,06	7,41
			200	1,54	5,06	8,04	83,3	48,16	1,04	0,1	0,08	9,88



№	Наименование блюдо	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Каша манная с маслом		150	4,66	5,6	18,82	144	136,97	0,23	0,06	0,05	1,46
			200	6,21	7,47	25,09	192	182,62	0,31	0,08	0,06	1,95
2	Кофейный напиток		150	1,69	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
			180	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Сыр		7	2,55	3,25	-	39,6	96,8	0,11	0,006	0,033	0,077
			14	3,94	5	-	61,2	149,6	0,17	0,009	0,051	0,12
6	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8</b>	<b>12,34</b>	<b>55,47</b>	<b>365,12</b>	<b>150,09</b>	<b>2,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>2,58</b>
				<b>10,73</b>	<b>16,32</b>	<b>72,79</b>	<b>482,22</b>	<b>275,21</b>	<b>3,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,09</b>	<b>3,3</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Сок персиковый		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
<b>Обед</b>												
1	Суп с мясными фрикадельками		150	1,68	1,71	13,05	74,45	17,4	0,88	0,88	0,07	6,72
			200	2,26	2,29	17,4	99,26	20	1,18	0,1	0,1	8,96



№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
		лет										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Суп молочный с гречневый крупой		150	3,40	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	0,03	0,02	0,88
			200	4,52	4,07	30,57	177,9	10,6	0,45	0,04	0,02	1,17
2	Чай с сахаром		150	3,022	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
			180	3,63	3,21	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
3	Хлеб пшеничный		15	1,07		6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	0,01	0,0005	0,006	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	0,15	0,0008	0,008	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,76</b>	<b>14,54</b>	<b>59,59</b>	<b>408,92</b>	<b>197,92</b>	<b>2,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>2,0</b>
				<b>13,44</b>	<b>18,52</b>	<b>78,27</b>	<b>536,52</b>	<b>270,39</b>	<b>2,73</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>2,52</b>
<b>2 завтрак</b>												
1	Фрукты (яблоки, груши, банан)		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
<b>Обед</b>												
1	Салат из свежих огурцов и помидор		40	0,35	0,3	8,35	14	8,74	0,22	0,011	0,015	3,8
			80	0,7	0,45	16,7	28	13,11	0,34	0,017	0,022	5,7
2	Щи		150	1,17	3,5	7,56	69,17	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07
			200	1,9	5,86	12,6	11,52	34,66	0,63	0,46	0,036	14,76
3	Пюре картофельное		110	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09	0,07	12,1
			150	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13	0,10	18,15



## Перечень литературы:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» - под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: Де Ли принт. 2011г.
2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», в 2х частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания 2004г.
3. «Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» - 04.01.1973г. № 1.
4. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» 1983г. 1,2,3 том.
5. «Организация рационального питания детей в ДОУ» - сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., - Воронеж 2008г.
6. «Продукты и блюда в детском питании», - К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина.
7. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЗДОЛЬНЕНСКИЕ ДЕТСКИЙ САД №1  
«ЗВЕЗДОЧКА» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Выполнение норм питания по перспективному меню в летне-осенний период**

Наименование продуктов	Норм 100% ясли/сад	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	%
Молоко и кисломолочные продукты	292/337	50/50	300/380	320/380	320/380	310/370	320/400	360/440	330/390	310/390	310/370	293/355	100/100
Творог, творожные изделия	22/30	-	-	-	110/141	-	-	-	95/119	15/40	-	22/30	100/100
Сметана	7/8	8/9	12/14	-	-	12/14	10/10	12/14	12/14	-	12/14	7/8	100/100
Сыр твердый	3/5	8/12	-	7,5/12	-	-	7,5/12	-	-	7/14	-	3/5	100/100
Мясо (бескостное/на кости)	38/41	80/85	-	80/85	-	30/35	30/35	80/85	-	80/85	-	38/41	100/100
Птица	15/18	-	15/15	-	60/75	-	-	-	60/75	-	15/15	15/18	100/100
Рыба	24/28	-	-	25/40	-	100/110	-	-	-	-	115/130	24/28	100/100
Печень	15/19	-	60/90	-	-	-	90/100	-	-	-	36/48	15/19	100/100
Яйцо куриное	0,75/0,75	0,7/0,7	0,6/0,6	1/1	0,5/0,5	0,7/0,7	1,5/1,5	-	1,2/1,2	0,6/0,6	0,7/0,7	0,75/0,75	100/100
Картофель	90/105	90/100	40/50	220/280	60/80	200/270	30/40	250/310	90/110	190/220	210/280	90/105	100/100
Овощи, зелень	135/165	175/235	100/138	130/146	82/111	92/124	159/211	75/91	142/167	76/103	104/138	135/165	100/100
Фрукты (плоды) свежие	71/75	65/80	100/100	35/45	100/100	35/45	135/140	-	100/100	-	140/145	71/75	100/100
Фрукты (плоды) сухие	7/8	20/25	16/19	-	-	-	-	17/18	-	17/18	-	7/8	100/100
Соки фруктовые (овощные)	75/75	100/100	-	100/100	150/180	100/100	-	100/100	-	100/100	-	75/75	100/100

Наименование продуктов	Норм 100% ясли/сад	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	%
Напитки витаминизированные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30/38	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/38	100/100
Хлеб пшеничный	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	100/100
Крупы (злаки), бобовые	22/32	35/50	45/65	3/4	59/90	15/20	8/12	18/27	6/12	18/20	15/20	22/32	100/100
Макаронные изделия	6/9	6/8	-	25/35	-	-	-	-	30/50	-	-	6/9	100/100
Мука пшеничная хлебопекарская	19/22	57/69	37/40	-	-	34/35	-	-	28/41	34/35	-	19/22	100/100
Масло коровье сладкосливочное	14/16	10/13	15/20	12/16	11/15	14/18	13/17	11/15	11/15	11/14	11/15	14/16	100/100
Масло растительное	7/8	11/13	7/7	7/8	6/8	8/9	7/8	6/7	5/6	7/8	6/6	7/8	100/100
Кондитерские изделия	9/15	-	10/15	30/50	-	-	-	30/50	20/25	-	-	9/15	100/100
Чай, включая фиточай	0,4/0,4	0,6/0,6	-	0,6/0,6	-	0,7/0,7	0,7/0,7	-	0,7/0,7	-	0,7/0,7	0,4/0,4	100/100
Какао-порошок	0,4/0,5	1,3/1,6	-	-	-	-	1,3/1,6	-	-	1,4/1,8	-	0,4/0,5	100/100
Кофейный напиток	0,7/0,9	-	1,2/1,5	1,1/1,5	1,1/1,5	-	-	1,1/1,5	1,2/1,5	1,3/1,5	-	0,7/0,9	100/100
Сахар	19/23	28/35	20/27	22/30	19/22	23/25	13/28	15/21	27/35	26/35	18/23	19/23	100/100
Дрожжи хлебопекарские	0,3/0,4	0,5/0,5	0,4/0,6	-	-	0,4/0,6	0,5/0,6	-	0,4/0,5	0,4/0,6	0,4/0,6	0,3/0,4	100/100
Мука картофельная (крахмал)	1,5/2	-	-	5/6	-	-	5/6	-	5/8	-	-	1,5/2	100/100
Соль пищевая поваренная	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	100/100
												<b>1 младшая</b>	<b>100 %</b>
												<b>Сад</b>	<b>100 %</b>

Медсестра



А.И.Воронкина

Всего в данном документе  
пронумеровано, прошито,  
скреплено печатью и подписью  
13 (тринадцать)

листов  
Заведующий МБДОУ Раздольненский  
детский сад № 1 «Звездочка»  
Е.В. Острианская

