ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: **zavetsov.eduds.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Новикова Наталья Александровна
Действителен с: с 03.04.2025, 09:04
Действителен до: до 27.06.2026, 09:04
Ключ подписи: 756500BE13680600 8D9855EA4C82BC88

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Заветненский дебтский сад
«Аленький цветочек»
_____________ Н.А.Новикова
«_01_»_____06_____2025г.

Основное 10-десятидневное меню для питания детей 3-7 лет
МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»
на летне- осенний период
(режим работы 9 часов)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 I недели Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.68	4.36	27.25	171.00	219
	Сыр твердый	13	3.02	3.84	0	46.80	7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
Итого за завтрак		**423**	**16.91**	**18.79**	**43.27**	**410.18**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2.00	2.24	13.60	82.60	86
	Рис припущенный	130	3.15	3.73	31.78	173.29	333
	Котлеты рыбные запеченные, с соусом сметанным	80/	10.54	3.76	7.67	107.00	271
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Итого за обед		**758**	**22.59**	**15.94**	**164.57**	**671,52**	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	65	10.08	4.56	29.04	225.50	437
		20	0.12	0	19.20	60.00	-
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
Итого за полдник		**265**	**10.26**	**40.58**	**58.23**	**325.50**	
Итого за 1 день 1 недели		**1546**	**50.16**	**75.71**	**275.87**	**1451.12**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя 2 день	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	80	10.97	9.71	11.34	177.23	244
	Какао с молоком	180	3.78	3.19	15.83	107.00	416
Завтрак:	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за завтрак		**280**	**16.42**	**14.66**	**42.29**	**367.83**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.93	10.19	82.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.43	5.02	33.39	208.00	179
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126.00	293
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20.03	80.46	401
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	-
	Хлеб ржаной	**38**	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Итого за обед		**738**	**26.16**	**21.83**	**157.95**	**711.54**	
Полдник	Пудинг манный со сметаной	80	2.78	4.69	26.10	157.86	209
		20	0.56	4.00	0.64	41.20	-
	Йогурт	200	6.40	5.00	32.00	184.00	420
Итого за полдник		**300**	**9.74**	**13.69**	**58.74**	**383.06**	
	Итого за второй день	**1418**	**52.72**	**50.58**	**268.78**	**1506.43**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 3	Суп молочный манный	200	5.73	5.05	16.10	131.80	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
Итого за 1 завтрак		**400**	**10.16**	**7.74**	**40.12**	**270.00**	89
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.52	2.19	11.66	72.60	86
	Картофель в молоке	130	3.05	3.23	17.11	109.72	337
	Котлеты рубленные из птицы запеченные в соусе молочном	80	10.11	14.27	8.51	203.00	324
		20	0.54	1.84	1.98	26.64	370
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418
Итого за обед		**688**	**21.78**	**22.39**	**147.57**	**506.96**	
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	80	17.54	9.64	13.72	198.00	251
		30	0.58	1.36	3.98	30.45	369
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	411
Итого за полдник		**290**	**20.79**	**13.34**	**32.01**	**317.45**	
	Итого за третий день I недели	**1378**	**52.73**	**43.47**	**219.7**	**1094.41**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя **Завтрак:**	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132.40	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за 1 завтрак		**440**	**9.00**	**14.42**	**56.56**	**392.00**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	396
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	82
	Капуста тушёная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	354
	Биточек рубленый из птицы с соусом сметенным	80	11.93	12.62	8.09	194.00	323
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Кисель из сока натурального	180	0.51	0.05	27.18	111.24	400
Итого за обед		**698**	**22.19**	**22.04**	**140.66**	**627.64**	
Полдник	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
Итого за полдник		**275**	**13.14**	**18.36**	**23.01**	**310.00**	
Итого за 4 день 1 недели		**1513**	**44.73**	**55.22**	**230.03**	**1373.64**	

Приём пищи	**Наименование** блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
I неделя день 5	Суп молочный овсяный	200	5.92	5.93	17.93	148.80	**101**
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
Итого за завтрак		**420**	**12.04**	**16.68**	**48.37**	**391.80**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.28	96.60	82
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.59	3.69	2.24	44.52	15
	Мясо тушёное с овощами в соусе белом	150	14.29	11.72	9.73	201.18	290
		20	0.12	0.70	0.73	9.74	365
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418
Итого за обед		**668**	**21.66**	**20.95**	**124.63**	**550.76**	
Полдник	Ватрушка с творогом	60/ 30	10.08	4.56	29.04	225.50	**441**
			5.12	2.60	3.08	56.19	
	Йогурт	200	6.40	5.00	32.00	184.00	420
Итого за полдник		**290**	**21.60**	**12.16**	**64.12**	**465.69**	
	Итого за 5 день I неделя	**1378**	**55.30**	**49.79**	**237.12**	**1408.25**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 1	Каша вязкая пшеничная	120	3.31	3.76	18.91	123.10	182
	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	21
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Итого за 1 завтрак		**400**	**9.30**	**11.43**	**34.59**	**278.54**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
	Суп картофельный с	200	4.49	2.42	12.53	89.80	90
	мясными фрикадельками	40	7.64	4.05	0,32	68.24	129
	Рыба припущенная	80	14.03	1.90	0.25	74.00	259
	Пюре картофельное	130	2.66	4.16	17.72	118.95	339
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Итого за обед		**768**	**35.3**	**17.24**	**140.58**	**637.39**	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70/ 30	4.93 2.16	7.89 2.55	26.65 16.70	197.08 98.40	432
	Молоко кипяченое	200	6.10	5.40	10.08	113.34	419
Итого за полдник		**300**	**13.19**	**15.84**	**53.43**	**408.82**	
	Итого за 1 день II недели	**1523**	**50.09**	**40.92**	**238.40**	**1368.75**	**-**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 2 **Завтрак:**	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	100
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за 1 завтрак		**440**	**12.54**	**16.87**	**62.89**	**453.80**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.91	6.79	67.80	73
	Рагу из овощей с соусом сметанным	150	2.46	11.30	13.56	166.00	148
		45	0.63	2.25	2.64	33.35	372
	Биточки паровые (мясные) с соусом сметанным	80	11.59	7.97	7.75	149.00	306
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	180	0.90	0	22.87	95.00	418
Итого за обед		**753**	**22.27**	**27.69**	**135.58**	**661.08**	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/	14.95	10.14	6.59	187.20	245
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.20	420
Итого за полдник		**310**	**22.91**	**17.69**	**31.69**	**387.80**	
	Итого за второй день II недели	**1603**	**58.12**	**62.65**	**239.96**	**1549.68**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 3 **Завтрак:**	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	148.80	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
Итого за 1 завтрак		**420**	**8.48**	**13.06**	**41.69**	**324.80**	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	200	2.19	4.75	10.94	95.40	65
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	150	13.24	8.48	19.00	205.31	315
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		**678**	**20.79**	**19.14**	**133.90**	**568.74**	
Полдник	Драчена	80	8.52	11.69	5.05	150.00	242
	Бутерброд с сыром	33/13/4	5.26	7.64	16.18	154.44	3
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	
Итого за полдник		**320**	**16.45**	**21.67**	**35.54**	**393.44**	-
	Итого за 3 день II недели	**1418**	**45.72**	**53.87**	**211.13**	**1286.98**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 5 Завтрак:	Омлет натуральный	80	7.52	13.45	1.51	157.00	229
	Сыр твердый	11	2.55	3.23	0	39.60	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
Итого за1 завтрак		**291**	**14.53**	**19.37**	**25.53**	**334.62**	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3.95	3.79	11.75	97.02	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Овощи отварные с маслом	120	2.17	3.11	4.23	59.64	338
	Рыба тушенная с овощами	80	7.93	4.56	3.59	81.0	261
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		**638**	**19.44**	**12.26**	**125.9**	**469.7**	
Полдник	Пудинг из творога с сгущенным молоком	80	12.11	8.61	19.46	204.00	249
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	-
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.20	420
Итого за полдник		**310**	**20.07**	**16.16**	**44.56**	**404.60**	
	Итого за 5 день II недели	**1239**	**54.04**	**47.79**	**195.99**	**1208.92**	
	Итого за 10 дней в среднем	**1450.4**	**51.92**	**51.54**	**242.7**	**1381.81**	

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Анализ выполнения натуральных норм питания

М1БДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек» по основному двухнедельному меню

на летне-осенний период для детей 3-7 лет

№ п/п	Наименование продуктов		I неделя						II неделя						Всего за 5 дней	Итого за 10 дней	%
		Норма За 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Всего за 5 дней	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день				
1	Хлеб ржаной	**38**	38	38	38	38	38	**190**	38	38	38	38	38	**190**	**380**	**100**
2	Хлеб пшеничный	**60**	54	50	60	80	50	**281**	40	75	83	60	68.5	**326.5**	**620.5**	**103.4**
3	Мука пшеничная	**22**	49,85	11	1.35	4.25	52.8	**119.25**	33.67	15.65	4.85	47.6	5.7	**107.47**	**226.72**	**103.1**
4	Крахмал	**2**	-	7	-	9	-	**16**	-	-	-	-	-	**0**	**16**	**80**
5	Крупа, бобовые,	**32**	54	81.2	21	12	16	**184.2**	63	-	24	29	22.2	**138.2**	**322.4**	**100.8**
6	Картофель	**105**	80	21.4	80	80	140	**401.4**	128	96	33,6	255	183	**695.6**	**1097**	**104.5**
7	Овощи разные	**165**	159,3	182	219	254.6	127,5	**925.3**	163.1	175.2	314.6	98.7	22.4	**779**	**1704.3**	**103.3**
8	Фрукты свежие	**75**	151	110	-	110	-	**371**	151	110	-	110	-	**371**	**742**	**98.9**
9	Соки	**75**	-	-	180	54	180	**414**	-	180	-	180	-	**360**	**774**	**103.2**
10	Фрукты сушёные	**8**	1	4.2	-	-	-	**4.2**	-	-	18	19.1	26.2	**63.3**	**67.5**	**84.4**
11	Кондитерские изделия	**15**	20	41.6	-	20	-	**81.6**	-	20	-	50	-	**70**	**151.6**	**101.1**
12	Сахар	**23**	36	24	25.6	40.6	14.6	**141.8**	18.1	13.6	35.6	16	31	**114.3**	**253.6**	**111.4**
13	Макаронные изделия	**9**	55	-	-	12	-	**67**	-	19	-	-	-	**19**	**86**	**95.6**
14	Масло сливочное	**16**	16	15	10.15	19	10,6	**70.75**	9	20	24.1	16	19.2	**88.3**	**159.05**	**99.4**
15	Масло растительное	**8**	10.2	7.9	7	7	8.6	**40.7**	12.6	13.2	5	6.6	4	**41.4**	**82.1**	**102.6**
16	Яйцо	**30**	44.5	13	4	56	5.7	**123.2**	44.68	4	68.7	7.7	64	**189.08**	**312.28**	**104.1**

Приём иши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 4	Каша вязкая с изюмом	150	4.59	5.89	40.07	232.00	190
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	
Итого за 1 завтрак		**380**	**11.30**	**10.29**	**83.59**	**475.60**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 1 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108.00	89
		55	1.23	0.67	3.45	24.70	132
	Плов из птицы	150	15.00	5.45	25.09	211.89	321
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушенных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	394
Итого за обед		**713**	**27.49**	**14.75**	**148.92**	**621.45**	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	65/ 30	10.08	4.56	29.04	225.50	436
			0.18	0	28.80	90.00	437
	Молоко кипяченое	200	6.10	5.40	10.08	113.34	419
Итого за полдник		**295**	**16.36**	**9.96**	**67.92**	**428.84**	-
	Итого за 4 день II недели	**1488**	**55.55**	**35.4**	**310.23**	**1569.89**	

17	Молоко	**338**	112	363	347	310	473	**1605**	273.67	484	252	398	460	**1867.67**	**3472.67**	**102.7**
18	Творог	**30**	-	67	76	-	27.5	**170.5**	-	82	-	-	61	**143**	**313.5**	**104.5**
19	Сыр твердый	**5**	13	-	-	11	-	**24**	-	-	13	-	15.3	**28.3**	**52.3**	**104.6**
20	Сметана	**8**	8	23	3	**8**	8	**42**	-	19	19	-	4	**42**	**84**	**105**
21	Мясо (без костное/на кости)	**41**	-	88	-	-	120	**208**	-	80	76	62	-	**218**	**426**	**103.9**
22	Рыба(филе)	**28**	65	-	55	-	-	**120**	55	-	-	110	-	**165**	**285**	**101.8**
23	Кофейный напиток	**1**	-	-	**3**	3	-	**6**	-	-	-	-	3	**3**	**9**	**90**
24	Какао-порошок	**0.45**	-	2	-	-	2	**4**	-	-	-	-	-	-	**4**	**88.9**
25	Чай	**0.5**	1.1	-	0.55	0.55	-	**2.2**	0.55	0.55	1.1	0.55	-	**2.75**	**4.95**	**99**
26	Соль	**4**	5.57	2.21	2.72	4.16	3.46	**18.12**	3.9	2.62	2.25	3.85	3.72	**16.34**	**34.46**	**86,2**
27	Дрожжи хлебопекарные	**4**	0.98	-	-	-	0.98	**1.96**	0.98	-	-	0.98	-	**1.96**	**3.92**	**98**
28	Птица (куры 1 кат потр./цыплята бройлеры 1 кат потр	**18**	-	-	-	60	-	**60**	80	-	-	-	43	**123**	**183**	**101.7**
ИТОГО																**95.9**

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Заветненский дебтский сад
«Аленький цветочек»
_____ Н.А.Новикова
«03» 06 2025г.

Основное 10-десятидневное меню для питания детей 2-3 лет
МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»
на летне- осенний период
(режим работы 9 часов)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 1 недели	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	125	4.58	3.52	21.98	138.00	219
	Сыр твердый	7	1.84	1.86	0	23.80	7
Завтрак:	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
	Салат из свежих огурцов	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
Итого за завтрак		**352**	**14.38**	**14.14**	**34.28**	**321.99**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за второй завтрак		**95**	**0.38**	**0.38**	**9.36**	**42.00**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.4	2.47	1.89	31.64	14
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1.80	2.01	12.24	74.34	86
	Рис припущенный	100	2.43	2.86	24.45	133.30	333
	Котлеты рыбные запеченные с соусом сметанным	60	8.02	2.82	5.99	81.00	271
		20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Итого за обед		**610**	**17.4**	**10.96**	**87.76**	**531.3**	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	50	6.72	3.04	19.36	150.33	437
		18	0.11	0	17.30	54.00	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за полдник		**218**	**6.87**	**3.05**	**43.65**	**232.33**	
Итого за 1 день 1 недели		**1275**	**39.03**	**28.53**	**175.05**	**1127.62**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 2	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	60	8.91	7.89	9.21	132.92	244
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
Завтрак:	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак		**220**	**13.21**	**11.83**	**32.51**	**274.62**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	-
Итого за второй завтрак		**95**	**0.38**	**0.38**	**9.36**	**42.00**	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.43	0.95	26.92	13
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.54	9.18	74.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.29	4.24	28.25	176.00	179
	Гуляш из отварного мяса	70	8.99	7.24	2.31	110.00	293
	Кисель из повидла	150	0.07	0	16.70	67.05	401
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Итого за обед		**600**	**20.52**	**18.09**	**77.07**	**552.99**	
Полдник	Пудинг манный со сметаной	60	2.08	3.52	19.57	118.40	209
		20	0.56	4.00	0.64	41.20	-
	Йогурт	180	5.76	4.50	28.80	165.60	420
Итого за полдник		**260**	**8.40**	**12.02**	**49.01**	**325.20**	
	Итого за 2 день 1 недели	**1175**	**42.51**	**42.32**	**167.95**	**1194.81**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 3 Завтрак:	Суп молочный манный	150	4.12	3.79	12.08	98.85	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
Итого за завтрак		**320**	**8.04**	**6.07**	**32.37**	**215.87**	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.42	1.97	10.50	65.34	86
	Картофель в молоке	120	2.58	2.74	14.48	92.84	337
	Котлеты рубленные из кур, запеченные в соусе молочном	60	7.64	10.93	6.23	154.00	324
		15	0.40	1.38	1.48	19.98	352
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
ИТОГО ЗА ОБЕД		**600**	**16.48**	**17.66**	**74.60**	**523.35**	
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	60	10.52	7.20	10.30	149.00	251
		30	0.39	0.90	2.65	20.30	369
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	411
ИТОГО за полдник		**240**	**13.56**	**10.43**	**24.26**	**246.30**	
	Итого за 3 день I недели	**1160**	**38.08**	**34.16**	**131.23**	**985.52**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.63	3.81	12.63	99.30	101
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак		**205**	**6.66**	**10.71**	**40.93**	**282.00**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за второй завтрак		**95**	**0.38**	**0.38**	**9.36**	**42.00**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.04	12.34	75.42	88
	Капуста тушёная	120	2.48	3.88	11.31	90.12	354
	Биточек рубленый из птицы с соусом сметанным	60	8.89	9.26	5.96	143.00	323
		20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.05	22.65	92.70	400
Итого за обед		**580**	**17.58**	**15.89**	**73.11**	**515.08**	
Полдник	Омлет с сыром	60	6.96	12.87	1.07	148.00	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	416
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
Итого за полдник		**225**	**10.49**	**15.02**	**18.95**	**253.00**	
Итого за 4 день 1 недели		**1105**	**35.11**	**42.00**	**142.35**	**1092.08**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя 5 день	Суп молочный овсяный	150	4.44	4.45	13.45	111.60	101
Завтрак:	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89.00	416
Итого за завтрак		**360**	**9.43**	**12.84**	**37.38**	**302.60**	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	86.94	82
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0.39	2.46	1.49	29.68	15
	Мясо тушенное с овощами в соусе белом	150	14.29	11.72	9.73	201.18	290
		20	0.12	0.70	0.73	9.74	365
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед		**615**	**20.75**	**19.2**	**65.81**	**518.73**	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	9.52	4.31	27.43	212.97	441
		30	5.12	2.60	3.08	56.19	
	Йогурт	180	5.76	4.50	28.80	165.60	420
		260	**20.40**	**11.41**	**59.31**	**434.76**	
Итого за 5 день I неделя		**1235**	**50.58**	**43.45**	**162.5**	**1256.09**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя день 1	Каша вязкая пшеничная	100	2.76	3.14	15.76	102.58	182
	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	21
Завтрак:	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Итого за 1 завтрак		**330**	**8.44**	**9.78**	**26.64**	**228.54**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за 2 завтрак		**95**	**0.38**	**0.38**	**9.36**	**42.00**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.45	2.47	1.89	31.64	14
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180	4.04	2.18	11.28	80.82	90
		50	1.12	0.61	3.13	22.45	132
	Рыба припущенная	60	10.45	1.42	0.16	55.00	259
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.80	339
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
Итого за обед		**660**	**22.53**	**11.3**	**74.83**	**495.91**	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	60	4.23	6.77	22.85	168.92	432
		20	1.44	1.70	11.10	65.60	
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.07	102.00	419
Итого за полдник		**260**	**11.16**	**13.35**	**43.02**	**336.52**	
	Итого за 1день II недели	**1345**	**42.51**	**34.81**	**153.85**	**1102.97**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 2 **Завтрак:**	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	3.91	14.13	108.90	100
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за 1 завтрак		**340**	**9.96**	**13.13**	**46.75**	**340.60**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за 2 завтрак		**95**	**0.38**	**0.38**	**9.36**	**42.00**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.52	6.11	61.02	73
	Рагу из овощей с соусом сметанным	120	1.91	8.75	10.50	128.52	148
		35	0.49	1.75	2.05	25.94	372
	Биточки паровые (мясные) с соусом сметанным	60	8.64	5.79	5.71	110.00	306
		20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед		**640**	**17.01**	**34.49**	**67.45**	**531.49**	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	60/	11.21	7.60	6.44	140.40	245
		20	1.44	1.70	11.10	65.60	
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	420
Итого за полдник		**260**	**17.87**	**13.80**	**25.10**	**298.00**	
	Итого за 2 день II недели	**1335**	**45.22**	**61.80**	**148.66**	**1212.09**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 3	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.48	4.11	12.82	99.30	101
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Завтрак:	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
Итого за 1 завтрак		**330**	**6.36**	**9.79**	**30.78**	**229.30**	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.43	0.95	26.92	13
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1.97	4.28	9.85	85.86	65
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120	10.61	6.81	15.04	164.00	315
		30	0.28	0.02	1.17	14.82	373
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
Итого за обед		**570**	**17.05**	**14.20**	**67.49**	**475.37**	
Полдник	Драчена	80	6.42	8.77	3.96	120.00	242
	Бутерброд с сыром	15/7/3	2.63	3.82	8.09	77.22	3
Итого за полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
		255	**11.70**	**14.92**	**23.36**	**274.22**	-
	Итого за 3 день II недели	**1155**	**35.11**	**38.91**	**121.63**	**978.89**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя 4 день	Каша вязкая с изюмом	110	3.26	4.18	28.44	164.65	190
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
	Печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	
Итого за 1 завтрак		**290**	**8.64**	**8.01**	**59.75**	**341.37**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за 1 завтрак		**95**	**0.38**	**0.38**	**9.36**	**42.00**	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.40	2.47	1.89	31.64	14
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/ 50	4.78	3.73	11.12	97.20	89
			1.12	0.61	3.13	22.45	132
	Плов из птицы	110	11.00	4.00	18.40	155.83	321
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед		**605**	**21.74**	**11.45**	**76.45**	**498.31**	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50/ 20	6.72	3.04	19.36	150.33	436
			0.12	0	19.20	60.00	437
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.07	102.00	419
Итого за полдник		**250**	**12.33**	**7.92**	**47.63**	**312.33**	-
	Итого за 4 день II недели	**1240**	**43.09**	**27.76**	**193.19**	**1194.01**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 5 Завтрак:	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.10	127.00	229
	Сыр твердый	7.5	1.74	2.21	0	27.00	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
Итого за1 завтрак		**237.5**	**11.39**	**15.53**	**21.39**	**271.02**	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3.95	3.79	11.75	97.02	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Овощи отварные с маслом	100	1.81	2.59	3.53	44.70	338
	Рыба тушенная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.00	261
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
Итого за обед		**590**	**19.77**	**20.92**	**81.46**	**594.21**	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	60	9.08	6.46	14.00	152.00	249
		20	1.44	1.70	11.10	65.60	-
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	420
Итого за полдник		**260**	**15.74**	**12.66**	**32.66**	**391.06**	
	Итого за 5 день II недели	**1087.5**	**46.90**	**49.11**	**135.51**	**1256.29**	
	Итого за 10 дней в среднем	**1211.3**	**41.81**	**40.3**	**153.2**	**1140.04**	

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Анализ выполнения натуральных норм питания

М1БДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек» по основному двухнедельному меню

на летне-осенний период для детей 2-3 лет

№ п/п	Наименование продуктов		I неделя						II неделя						Всего за 5 дней	Итого за 10 дней	%
		Норма За 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Всего за 5 дней	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день				
1	Хлеб ржаной	**30**	30	30	30	30	30	**150**	30	30	30	30	30		**150**	**300**	**100**
2	Хлеб пшеничный	**45**	30	20	40	68	53	**211**	30	54	57	40	65,5		**246.5**	**457.5**	**101.7**
3	Мука пшеничная	**19**	41.2	8.7	0.9	2.9	43.2	**96.9**	28.86	11.55	6.8	40.5	4.3		**92.01**	**188.91**	**99.4**
4	Крахмал	**1.5**	-	6	-	8	-	**14**	-	-	-	-	-		**-**	**14**	**93.3**
5	Крупа, бобовые,	**23**	7	60	12.6	9	44.6	**133.2**	49	-	18	21	20		**108**	**241.2**	**104.9**
6	Картофель	**90**	127	19	72	72	72	**362**	96	81	30.2	230	148.3		**585.5**	**947.5**	**105**
7	Овощи разные	**135**	119.26	148.5	180.1	201.4	71.4	**720.56**	130.7	150.1	255.8	73.2	20.1		**629.9**	**1350.46**	**100.1**
8	Фрукты свежие	**71**	139	105	-	105	-	**349**	139	105	-	105	-		**349**	**698**	**98**
9	Соки	**75**	-	-	175	50	175	**400**	-	175	-	175	-		**350**	**750**	**100**
10	Фрукты сушёные	**7**	-	3,2	-	-	-	**3.2**	-	-	15	13.6	23		**51.6**	**54.8**	**78.3**
11	Кондитерские изделия	**9**	18	28	-	10	-	**56**	-	8	-	30	-		**38**	**94**	**104.4**
12	Сахар	**19**	26.1	18	18.2	30.3	10.1	**102.7**	19	8	23	8,6	22		**81.6**	**184.3**	**97**
13	Макаронные изделия	**6**	44	-	-	6	-	**50**	-	12	-	-	-		**12**	**62**	**103.3**

14	Масло сливочное	**14**	10.5	11.5	8.3	14.5	17.6	**62.4**	6.5	16.2	18.8	15.8	14.4	**71.7**	**134.1**	**96**
15	Масло растительное	**7**	6	6.4	6.3	6	7	**31.7**	9.7	10.8	7	4.4	3.6	**35.5**	**67.2**	**96**
16	Яйцо	**30**	44	9.6	3	42	5.2	**103.8**	43.94	2.4	52	7.2	52	**157.54**	**261.34**	**87**
17	Молоко	**293**	92	305	319	241	409	**1366**	237.86	415	212	348	384	**1596.86**	**2962.86**	**101**
18	Творог	**23**	-	50	56.3	-	27.5	**133.8**	-	62	-	-	45	**107**	**240.8**	**104.7**
19	Сыр твердый	**3**	7	-	-	7	-	**14**	-	-	7	-	10.5	**17.5**	**31.5**	**105**
20	Сметана	**7**	-	22	2.4	6	6	**36.3**	-	14	15.6	-	3	**32.6**	**69**	**98.6**
21	Мясо (без костное/на кости)	**38**	107	77	-	-	-	**184**	-	66	71	62	-	**199**	**383**	**100.8**
22	Рыба(филе)	**24**	-	-	46	-	56	**102**	50	-	-	88	-	**138**	**240**	**100**
23	Кофейный налиток	**0.75**	-	-	2	2	-	**4**	-	-	-	-	2	**2**	**6**	**80**
24	Какао-порошок	**0.4**	-	2	-	-	2	**4**	-	-	-	-	-	-	**4**	**100**
25	Чай	**0.375**	0.88	-	0.44	0.44	-	**1.76**	0.44	0.44	0.88	0.44	-	**1.76**	**3.52**	**99**
26	Соль	**3**	2.93	1.76	1.91	4.16	2.76	**13.52**	3.09	2.7	2.61	3.26	3.04	**14.70**	**28.22**	**94.1**
27	Дрожжи хлебопекарные	**0.3**	0.75	-	-	-	0.75	**1.5**	0.84	-	-	0.75		**1.59**	**3.09**	**103**
28	Птица (куры 1 кат потр./цыплята бройлеры 1 кат потр	**15**	-	-	-	49	-	**49**	68	-	-	-	35	**103**	**152**	**101.3**
ИТОГО																**98.3**