

Пояснительная записка

Настоящее «Основное циклическое двухнедельное меню МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек» на осенне-зимний период» для организации питания детей от 1 до 7 лет с 9 - часовым пребыванием» (далее меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто г., мл на 1 ребёнка в сутки)».

При разработке меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду - 9 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9 - часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей от 1 до 7 лет в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с кукурузной крупой	150	150	3,72	3,72	3,82	3,82	12,37	12,37	98,85	98,85	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	2
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,02	0,02	411
Итого завтрак:	365	332	5,31	5,29	8,56	8,55	31,5	28,5	223,8	211,8	0,7	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	418
Итого II завтрак:	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	
ОБЕД													
Салат из моркови и яблок	60	40	0,5	0,3	3,0	2,0	4,7	3,0	49,0	33,0	4,1	2,7	41
Суп картофельный гороховый с гречками	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	97,02	97,02	4,19	4,19	87
Гренки из пшеничного хлеба (1вариант)	20	20	2,5	2,5	0,32	0,32	15,21	15,21	73,64	73,64	0	0	123
Котлета, рубленая из птицы	80	60	15,64	11,6	3,89	2,75	13,46	9,98	151,0	111,0	0,14	0,1	322
Пюре картофельное	100	100	2,04	2,04	3,2	3,2	13,62	13,62	91,5	91,5	12,1	12,1	339
Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	29,18	20,83	101,7	84,75	0,36	0,3	394
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	678	600	28,73	23,97	14,82	12,60	112,62	98,75	699,0	607,5	20,9	19,39	
ПОЛДНИК													
Омлет натуральный	80	60	7,07	5,3	12,66	10,19	1,42	1,0	147,7	117,0	0,14	0,08	229
Икра кабачковая	30	30	0,36	0,36	1,41	1,41	2,31	2,31	23,5	23,5	2,25	2,25	57
Чай с молоком	180	150	2,67	2,65	2,34	2,33	14,31	11,31	89,0	77,0	1,2	1,19	413
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого полдник:	310	260	11,68	9,89	16,61	14,13	27,7	24,28	301,2	264,5	3,59	3,52	
Всего за день:	1493	1342	46	40	40	35	187	167	1275	1148	27	27	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Пудинг из творога (запеченный)	100	80	15,14	12,11	10,76	8,6	24,33	19,47	255,0	204,0	0,19	0,16	249
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,0	14,36	10,63	91,0	70,0	1,17	0,98	414
Итого завтрак:	280	230	17,99	14,45	13,17	10,6	38,69	30,1	346,0	274,0	1,36	1,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Винегрет овощной	60	40	0,81	0,55	3,7	2,5	5,06	3,4	57,0	37,9	6,15	4,1	46
Суп картофельный с клецками	180	180	2,2	2,13	3,0	2,94	12,24	11,8	84,82	82,26	4,14	4,14	91
Котлеты рыбные любительские	80	60	11,16	8,25	3,9	2,69	9,04	6,68	116,0	84,0	3,06	2,12	272
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	3,66	3,66	2,81	2,81	17,58	17,58	110,3	110,3	0	0	219
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,0	73,0	1,50	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	658	580	21,7	17,96	14,16	11,58	93,74	81,76	591,3	504,0	14,85	11,65	
ПОЛДНИК													
Булочка «К чаю»	75	65	11,8	10,23	2,62	2,28	44,31	38,4	247,5	214,5	0,4	0,35	472
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	420
Итого полдник:	265	215	17,28	14,81	7,5	6,36	53,38	45,98	349,5	299,5	0,43	2,4	
Всего за день:	1293	1120	57	48	35	29	196	167	1331	1119	29	25	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с перловой крупой	150	150	4,1	4,1	3,85	3,85	13,96	13,96	106,8	106,8	0,68	0,68	101
Бутерброд с сыром	45	33	4,73	3,47	6,88	5,05	14,56	10,68	139,0	102,0	0,07	0,05	3
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого завтрак:	385	340	8,89	7,61	10,75	8,91	38,51	31,63	285,8	236,8	0,78	0,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из свеклы	60	40	0,9	0,6	3,6	2,4	5,0	3,3	56,3	37,6	5,7	3,8	34
Борщ с фасолью и картофелем	180	180	2,55	2,55	3,67	3,67	10,46	10,46	85,14	85,14	4,53	4,53	69
Каша рассыпчатая гречневая	100	100	5,73	5,73	4,06	4,06	25,76	25,76	162,5	162,5	0	0	330
Фрикадельки из птицы	85	65	14,85	11,08	1,6	1,2	7,7	5,85	105,0	79,0	0,9	0,05	325
Кисель из натурального сока	180	150	0,5	0,43	0,05	0,05	27,18	22,65	111,2	92,7	0,99	0,82	400
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	663	585	28,23	23,64	13,59	11,9	104,42	92,41	655,3	573,5	12,12	9,2	
ПОЛДНИК													
Ватрушка с повидлом	75	70	4,77	4,36	3,19	2,98	47,27	44,12	237,85	222,0	0,08	0,08	441
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	255	220	10,25	8,94	8,07	7,06	56,34	51,7	339,85	307,0	2,54	2,13	
Всего за день:	1403	1240	48	41	33	28	209	185	1325	1159	25	22	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептур ы
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	4,31	4,31	3,9	3,9	14,12	14,12	108,9	108,9	0,7	0,7	100
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	1
Чай с лимоном	180/10/7	150/7/3,5	0,12	0,07	0,02	0,01	10,2	7,1	41,0	29,0	2,83	1,42	412
Итого завтрак:	372	335,5	5,96	5,91	8,64	8,63	33,46	30,36	234,9	222,9	3,53	2,12	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	418
Итого II завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	40	0,84	0,56	3,05	2,03	5,4	3,6	52,00	35,0	19,00	13,0	21
Суп картофельный с рисом	180	180	1,42	1,42	1,97	1,97	10,05	10,5	65,34	65,34	5,94	5,94	86
Жаркое по-домашнему	220	170	27,53	20,8	7,47	5,33	21,95	18,50	265,0	205,00	8,97	7,26	292
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,00	73,2	1,5	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	698	590	33,63	26,15	13,24	9,97	87,68	74,9	605,50	495,14	35,41	27,49	
ПОЛДНИК													
Омлет натуральный	80	60	7,07	5,3	12,66	10,19	1,42	1,0	147,7	117,0	0,14	0,09	229
Икра кабачковая	30	30	0,36	0,36	1,41	1,41	2,31	2,31	23,5	23,5	2,25	2,25	57
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	-	-	б/н
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,0	14,36	10,63	91,0	70,0	1,17	0,98	414
Итого полдник:	310	260	11,86	9,58	16,68	13,8	27,75	23,6	309,2	257,5	3,56	3,32	
Всего за день:	1480	1286	52	42	39	32	159	139	1192	1018	45	35	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	150	4,44	4,44	4,45	4,45	13,45	13,45	111,6	111,6	0,68	0,68	101
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого завтрак:	360	327	6,08	6,06	4,67	4,66	33,1	30,1	198,6	186,6	0,71	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	418
Итого II завтрак:	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	
ОБЕД													
Салат свеклы с огурцами солеными	60	40	0,9	0,6	3,6	2,4	4,0	2,7	52,0	35,0	5,1	3,4	37
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	180	1,96	1,96	4,28	4,28	9,85	9,85	85,86	85,86	12,8	12,8	65
Биточки рыбные запеченные	80	60	10,64	7,32	3,76	2,82	7,67	5,99	107,0	81,0	0,34	0,26	271
Каша вязкая пшеничная	103	103	2,71	2,71	2,71	2,71	16,6	16,6	101,67	101,67	0	0	182
Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	29,18	20,83	101,7	84,75	0,36	0,3	394
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,2	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	661	583	20,31	16,17	14,97	12,75	95,62	80,36	583,43	504,88	18,6	16,76	
ПОЛДНИК													
Оладьи с повидлом	65	65	4,56	4,56	4,06	4,06	27,75	27,75	166,0	166,0	0,24	0,24	432 ГОСТ
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	420
Итого полдник:	245	215	10,04	9,14	8,94	8,14	36,82	35,33	268,0	251,0	2,7	2,29	
Всего за день:	1416	1275	37	32	29	26	181	161,0	1114	1006	25	23	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		Жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с пшениной крупой	150	150	4,35	4,35	4,11	4,11	13,93	13,93	110,1	110,1	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	2
Чай с лимоном	180/10/7	150/7/3,5	0,12	0,07	0,02	0,01	10,2	7,1	41,0	29,0	2,83	1,42	412
Итого завтрак:	372	335,5	6	5,95	8,85	8,84	33,27	30,17	236,1	224,1	3,51	2,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Икра свекольная	60	40	1,4	0,9	2,8	1,8	7,4	4,9	60,0	40,0	4,0	2,7	55
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	1,94	1,94	2,04	2,04	12,34	12,34	75,2	75,42	5,94	5,94	88
Тефтели рыбные тушеные	80	60	9,86	7,5	3,47	2,39	10,67	8,28	113,0	85,0	0,38	0,28	277
Соус сметанный с томатом	15	15	0,26	0,26	0,75	0,75	1,05	1,05	12,02	12,02	0,2	0,2	373
Рис отварной	100	100	2,43	2,43	3,58	3,58	24,46	24,46	139,8	139,8	0	0	417
Напиток из плодов шиповника	180	150	0,61	0,51	0,25	0,21	18,67	14,23	79,0	61,0	90,0	75,0	394
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	673	595	20,2	16,79	13,5	11,29	102,9	89,65	614,4	529,8	100,5	84	
ПОЛДНИК													
Пудинг из творога с рисом	100	80	14,73	11,78	9,94	7,95	18,93	15,14	224,0	179,2	0,19	0,15	250
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	280	230	20,21	16,36	14,82	12,03	28,0	22,72	326,0	264,2	2,65	2,2	
Всего за день:	1425	1255	47	39	38	33	174	152	1221	1060	117	98	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с манной крупой	150	150	3,9	3,9	3,81	3,81	12,32	12,32	99,15	99,15	0,68	0,68	101
Бутерброд с сыром	45	33	4,73	3,47	6,88	5,05	14,56	10,68	139,0	102,0	0,07	0,05	3
Какао с молоком	180	150	3,65	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,0	89,0	1,43	1,2	416
Итого завтрак:	375	333	12,28	10,52	13,88	11,58	42,70	35,96	345,1	290,2	2,18	1,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	418
Итого II завтрак:	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	
ОБЕД													
Винегрет овощной	60	40	0,81	0,55	3,7	2,5	5,06	3,4	57,0	37,9	6,15	4,1	46
Борщ с капустой и картофелем	180	180	1,31	1,31	3,54	3,54	9,17	9,17	73,8	73,8	7,41	7,41	63
Рыба, тушеная с овощами	80	60	7,66	5,74	3,85	2,89	2,2	1,54	74,0	55,0	1,96	1,25	261
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	3,66	3,66	2,81	2,81	17,58	17,58	110,3	110,3	0	0	219
Кисель из повидла	180	150	0,08	0,07	0	0	20,0	16,7	80,46	67,05	0,06	0,06	401
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	658	580	17,22	14,58	14,51	12,26	82,33	72,78	530,72	460,65	15,82	12,82	
ПОЛДНИК													
Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	0	0	227
Икра кабачковая	30	30	0,36	0,36	1,41	1,41	2,31	2,31	23,5	23,5	2,25	2,25	57
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого полдник:	280	247	7,08	7,06	6,23	6,21	22,24	19,24	173,5	161,5	2,28	2,27	
Всего за день:	1413	1260	37	33	35	30	157	138	1092	955	22	19	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с гречневой крупой	150	150	4,48	4,48	4,11	4,11	12,82	12,82	107,0	107,0	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	1
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
	365	332	6,07	6,05	8,85	8,84	31,95	28,95	232,0	220,0	0,71	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	40	0,84	0,56	3,05	2,03	5,4	3,6	52,0	35,0	19,0	13,0	21
Суп картофельный с клецками	180	180	2,2	2,13	3,0	2,94	12,24	11,8	84,82	82,26	4,14	4,14	91
Плов из птицы	160	120	16,00	12,00	14,78	11,1	26,76	20,07	304,0	228,0	0,41	0,3	321
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,00	73,0	1,55	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,2	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	638	540	22,88	18,06	21,58	16,71	94,22	77,8	664,02	535	25,1	18,73	
ПОЛДНИК													
Ватрушка с творогом	75	70	9,88	9,22	5,87	5,48	31,26	29,18	216,4	202,0	0,04	0,04	441
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	255	220	15,36	13,8	10,75	9,56	40,33	36,76	318,4	287,0	2,5	2,09	
Всего за день:	1358	1187	45	38	42	36	176	153	1258	1084	38	31	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с рисовой крупой	150	150	3,61	3,61	3,81	3,81	12,62	12,62	99,3	99,3	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	1
Какао с молоком	180	150	3,65	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,0	89,0	1,43	1,2	416
Итого завтрак:	355	325	8,79	8,29	11,72	11,25	37,58	34,72	291,3	273,3	2,11	1,88	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	418
Итого II завтрак:	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	
ОБЕД													
Салат из моркови и яблок	60	40	0,5	0,3	3,0	2,0	4,7	3,0	49,0	32,7	4,1	2,7	41
Суп картофельный гороховый с гренками	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	97,02	97,02	4,19	4,19	87
Гренки из пшеничного хлеба (1вариант)	20	20	2,5	2,5	0,32	0,32	15,21	15,21	73,64	73,64	0	0	123
Рыба, припущенная в молоке	80/5	60/4	10,87	8,15	4,01	3,0	2,53	1,9	90,0	64,5	0,66	0,49	260
Картофель отварной	100	100	1,9	1,9	2,87	2,87	15,34	15,34	95,0	95,0	14,0	14,0	336
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,0	73,0	1,5	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	683	604	23,6	20,17	14,74	12,62	99,35	89,5	627,8	552,5	24,5	22,7	
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия отварные с сыром	100	100	6,19	6,19	6,67	6,67	15,14	15,14	145,33	145,33	0,1	0,1	220
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого полдник:	290	257	6,25	6,23	6,69	6,68	25,13	22,13	185,33	173,33	0,13	0,12	
Всего за день:	1428	1286	39	35	33	31	172	157	1147	1042	29	27	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога	100	50	17,76	8,88	12,1	6,05	18,23	9,19	254,0	127,0	0,24	0,12	251
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,0	14,4	10,63	91,0	70,0	1,17	0,98	414
Итого завтрак:	280	200	20,61	11,22	14,51	8,05	32,63	19,82	345,0	197,0	1,41	1,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	40	0,84	0,56	3,05	2,03	5,4	3,6	52,00	35,0	19,00	13,0	21
Рассольник ленинградский	180	180	1,51	1,51	3,68	3,68	11,95	11,95	86,94	86,94	5,43	5,43	82
Птица тушеная в соусе с овощами	160	130	8,32	6,76	2,03	1,65	14,6	11,9	110,0	89,0	6,5	5,3	319
Кисель из натурального сока	180	150	0,5	0,43	0,05	0,05	27,18	22,65	111,2	92,7	0,99	0,82	400
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	638	550	14,87	12,51	9,42	7,93	87,45	74,49	495,3	420,24	31,92	24,55	
ПОЛДНИК													
Лапшевник с творогом	120	100	10,3	8,59	9,02	7,52	24,15	20,13	219,0	182,58	0,1	0,08	226
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	300	250	15,78	13,17	13,90	11,6	33,22	27,71	321,0	267,58	2,56	2,13	
Всего за день:	1318	1095	52	37	38	28	163	131	1205	927	46	37	

	Выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С	
Итого в среднем за 10 дней	1403	1235	46	39	36	31	177	155	1216	1052	40	34
Процент выполнения	104	112	112	122	80	88	91	101	90	100	105	100
Норма на ребенка в день	1350	1100	41	32	45	35	195	152	1350	1050	38	34

Общий процент выполнения норм питания для детей до 3х лет -98%

Общий процент выполнения норм питания для детей от 3х лет до 7ми лет -95 %.

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

Меню составил: и. о. заведующего Апкаликова Е.А.