



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Зебляковский д/с

Е.Н.Кудрявцева

« 24 » сентября 2019г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием МДОУ Зебляковский детский сад, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием, составлено на основе « Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
1 день	Отварные макароны с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Сок виноградный	Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с мясом\сметаной Птица отварная Пюре картофельное Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	Капуста тушеная Компот из изюма Хлеб пшеничный
2 день	Каша молочная пшеничная с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр порционный	Кефир с сахаром	Салат из моркови и яблок Борщ летний Гуляш из говядины Рис отварной Хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный	Запеканка из творога со сладкой подливкой Чай с сахаром Банан
3 день	Каша молочная геркулесовая с маслом Хлеб пшеничный с маслом	Ряженка	Салат из свежего огурца Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Тефтели из говядины Греча рассыпчатая	Рыба тушеная с овощами Рис припущенный Хлеб пшеничный Чай с лимоном

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Зебляковский д/с
_____Е.Н.Кудрявцева
«_24_»_сентября_2019г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием МДОУ Зебляковский детский сад, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием, составлено на основе «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
1 день	Отварные макароны с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Сок виноградный	Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с мясом\сметаной Птица отварная Пюре картофельное Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	Капуста тушеная Компот из изюма Хлеб пшеничный
2 день	Каша молочная пшеничная с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр порционный	Кефир с сахаром	Салат из моркови и яблок Борщ летний Гуляш из говядины Рис отварной Хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный	Запеканка из творога со сладкой подливкой Чай с сахаром Банан
3 день	Каша молочная геркулесовая с маслом Хлеб пшеничный с маслом	Ряженка	Салат из свежего огурца Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Тефтели из говядины Греча рассыпчатая	Рыба тушеная с овощами Рис припущенный Хлеб пшеничный Чай с лимоном

	Чай с молоком		Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	
4 день	Каша молочная манная с маслом Хлеб пшеничный Сыр порционный Какао с молоком	Яблоко	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной Сосиска отварная Макароны отварные с маслом Хлеб ржаной Компот из плодов консервированных	Рагу овощное Молоко кипяченое 3,2% Хлеб пшеничный
5 день	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный с маслом Чай с молоком	Сок вишневый	Салат из моркови Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета рыбная Рис припущенный Хлеб ржаной Компот из изюма	Отварные макароны с сыром Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный
6 день	Каша молочная ячневая с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр порционный	Кефир с сахаром	Салат из свеклы с соленым огурцом Щи по-уральски с крупой Котлета мясная с соусом Картофельное пюре Компот из кураги Хлеб ржаной	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком Чай с сахаром Яблоко
7 день	Каша молочная рисовая с маслом Хлеб пшеничный с маслом Какао с молоком	Ряженка	Салат из свежего огурца Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной Рыба запеченная Макароны отварные Хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный	Булочка домашняя Чай с лимоном Банан
8 день	Каша молочная гречневая	Груша	Салат из моркови и яблок Суп картофельный с рыбными	Манные котлеты со сладкой подливкой

	Сыр порционный Хлеб пшеничный Чай с молоком		консервами Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Отвар из плодов шиповника
9 день	Каша молочная пшеничная с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	Сок абрикосовый	Салат из свеклы с растительным маслом Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Гуляш из говядины Греча рассыпчатая Хлеб ржаной Компот из чернослива	Зразы из творога с изюмом чай с сахаром яблоко
10 день	Каша молочная манная с маслом Сыр порционный Хлеб пшеничный Какао с молоком	Кефир с сахаром	Салат из свежей капусты с растительным маслом Суп картофельный с мясом Рыба запеченная с морковью Рис припущенный Хлеб ржаной Компот из чернослива	Омлет с зеленым горошком Чай с молоком Хлеб пшеничный Груша

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	B ₁	B ₂	C	
Завтрак														
	№ 335	Отварные макароны с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	1,474	49,56	0,079	0,034	0	
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,05	0,03	0	
	№ 416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	112,1	0,05	0,17	1,43	
		Итого:		13,48	16,76	65,7	467,6	152,78	2,524	190,76	0,174	0,234	1,43	
Второй завтрак														
	№ 418	Сок виноградный	100	0,45	0,30	24,45	102	30,0	0,60	18,0	0,03	0 ,02	102	,
Обед														
	№ 35	Салат из свеклы с	60	0,98	2,46	4,82	45,35	16,4	0,77	24,68	0,026	0,022	5,76	

		зеленым горошком											
	№ 83	Суп картофельный с мясом со сметаной	250\15\5	2,34	2,83	16,63	101,25	25,85	1,17	76,8	0,1325	0,08	12
	№ 317	Птица отварная	80	18,08	13,60	0	195,0	26,4	1,28	124,8	0,32	0,10	0
	№ 339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,0	37,0	1,01	86,6	0,119	0,11	18,16
	№ 390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	4,4	0,008	0,1	1,72
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0
		Итого:		29,95	24,45	82,47	663,2	137,63	7,13	396,28	0,7155	0,452	37,64
Уплотнённый полдник													
	№ 354	Капуста тушеная	250	4,617	8,06	17,975	163,0	121,9	1,82	90,5	0,045	0,045	25,647
	№ 394	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,768	113,08	31,82	1,248	15,4	0,002	0,006	0,4
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
		Итого:		9,007	8,58	69,893	394,08	165,22	4,068	149,4	0,127	0,081	26,047
		Итого за день		52,887	50,09	242,513	1628,88	485,63	14,322	754,44	1,043	0,787	167,117

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	37,44	220,0	15,6	1,36	115,9	0,15	0,02	0
	№ 414	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	81,0	0,04	0,14	1,17
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
	№ 7	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,0	100,0	0,11	50,0	0	0,03	0,16
		Итого:		14,79	11,14	75,95	465,0	140,3	2,59	290,4	0,27	0,22	1,33
Второй завтрак													
	№ 420	Кефир с сахаром	100	4,35	3,75	6,00	75	180,0	0,15	135	0,06	0,26	1,05
Обед													
	№ 41	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,17	24,0	14,6	0,65	26,4	0,032	0,035	3,75
	№ 62	Борщ	250	2,115	5,072	13,19	106,75	42,4	1,49	68,2	0,082	0,062	11,15
	№ 293	Гуляш из	80	10,315	8,15	2,62	125,0	18,6	0,79	81,85	0,025	0,07	0,555

		говядины											
	№ 332	Рис отварной	160	4,056	5,971	40,76	233,0	1,52	0,585	67,72	0,028	0,021	0
	№ 397	Кисель плодово- ягодный	200	0,232	0,012	35,27	142,2	12,06	0,682	10,78	0,002	0,086	0,146
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0
		Итого:		20,668	19,91 5	113,7 1	717,95	106,68	6,057	333,9 5	0,259	0,314	15,95 1
Уплотнённый полдник													
	№ 251	Запеканка из творога со сладкой подливкой	150\10	26,31	18,09	25,74	372,0	221,1	1,05	315,6	0,09	0,39	0,36
	№ 411	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,99	40,0	10,0	0,28	2,5	0	0	0,3
	№ 386	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
		Итого:		27,87	18,79	56,73	508,0	247,1	1,63	329,1	0,17	0,42	20,66
		Итого за день		67,678	53,59 5	252,3 9	1765,9 5	674,08	10,42 7	1088, 45	0,759	1,214	38,99 1

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5,35	2,75	31,95	174,0	23,9	1,55	142,9	0,14	0,035	0
	№ 413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	83,5	0,04	0,14	1,20
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,05	0,03	0
		Итого:		8,47	12,64	60,88	399,0	147,1	2,54	255,5	0,23	0,205	1,8
Второй завтрак													
	№ 420	Ряженка	100	4,35	3,75	6,30	76	186,0	0,15	138	0,03	0,20	0,45
Обед													
	№ 13	Салат из свежего огурца	60	0,475	3,805	1,48	42,06	13,65	0,36	25,01	0,018	0,023	5,94
	№ 73	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250\15\5	1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	0,795	47,62	0,057	0,045	18,465
	№ 303	Тефтели из	80	5,665	6,265	7,095	107,5	20,05	0,625	63,85	0,035	0,055	0,525

		говядины											
	№ 330	Греча рассыпчатая	150	8,188	5,80	36,80	232,14	14,11	4,34	195,64	0,198	0,107	0
	№ 394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	31,82	1,248	15,4	0,02	0,006	0,4
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0
		Итого:		19,808	21,37	98,325	666,45	140,4 5	9,318	426,52	0,418	0,33	25,33
Уплотнённый полдник													
	№ 261	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,0	22,1	0,47	118,3	0,05	0,04	1,96
	№ 333	Рис припущенный	150	3,46	4,094	34,94	190,43	2,3	0,488	57,71	0,022	0,017	0
	№ 412	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	4,0	0	0	2,83
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
		Итого:		15,19	8,464	71,49	423,43	48,7	2,278	223,51	0,152	0,087	4,79
		Итого за день		47,818	46,22 4	236,99 5	1564,8 8	522,2 5	14,28 6	1043,5 3	0,83	0,822	32,37

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная манная с маслом	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	0,47	38,6	0,04	0,02	0
	№ 416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	112,1	0,05	0,17	1,43
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
	№ 7	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	100	0,11	50,0	0	0,03	0,16
		Итого:		14,46	10,71	75,43	458,0	259,2	2,01	244,2	0,17	0,25	1,59
Второй завтрак													
	№ 386	яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11
Обед													
	№ 21	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,8	3,17	5,086	50,53	26,27	0,318	14,53	0,016	0,022	20,56
	№ 82	Рассольник «Ленинградск	250\15\5	1,997	5,11	16,92	121,75	24,95	0,9325	63,3	0,095	0,06	7,537

		ий» с мясом и сметаной											
	№ 291	Сосиска отварная	80	14,56	5,28	0,16	172	20,8	1,44	104,8	0,032	0,072	0
	№ 335	Макароны отварные с маслом	160	6,13	5,016	29,38	187,17	5,4	1,228	41,3	0,061	0,028	0
	№ 395	Компот из плодов консервированных	200	0,484	0,188	32,4	133,4	15,98	1,46	15,58	0,006	0,018	1,98
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0
		Итого:		27,271	19,364	100.646	751,85	110,9	7,0385	318,51	0,3	0,24	30,077
Уплотнённый полдник													
	№ 361	Рагу овощное	250	4,595	10,19	26,16	214,75	93,5	2,305	125,55	0,13	0,1375	22,125
	№ 419	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	126,8	0,19	170,1	0,08	0,28	2,46
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
		Итого:		14,025	15,57	59,38	434,75	231,8	3,495	339,15	0,29	0,4475	24,585
		Итого за день		55,956	45,644	245,556	1686,6	619,4	14,9535	914,36	0,79	0,9625	67,252

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	Р	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,212	18,83	145,2	161,6 2	0,508	137,98	0,086	0,202	0,91
	№ 413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	83,5	0,04	0,14	1,20
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,05	0,03	0
		Итого:		10,87	15,10 2	47,76	370,2	284,8 2	1,498	250,58	0,176	0,372	2,11
Второй завтрак													
	№ 418	Сок вишневый	100	1,05	0,30	17,10	75	25,5	0,45	27,0	0,02	0,03	1,10
Обед													
	№ 42	Салат из свежей моркови	60	0,73	0,056	6,83	30,76	15,33	0,40	31,06	0,34	0,39	2,82
	№ 89	Суп картофельный с мясными	250\ 30	6,635	5,18	15,44	135,0	29,0	1,47	118,15	0,135	0,117	11,12

		фрикаделькам и											
	№ 271	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97,0	19,9	0,57	129,8	0,06	0,05	0,24
	№ 333	Рис припущенный	150	3,46	4,094	34,94	190,43	2,3	0,488	57,71	0,022	0,017	0
	№ 394	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113,0	31,82	1,248	15,4	0,02	0,006	0,4
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,54	0
		Итого:		24,655	13,21	108,47	653,19	115,8 5	6,136	431,12	0,361	0,769	14,66
Уплотнённый полдник													
	№ 220	Отварные макароны с сыром	200\10	11,17	10,28	31,78	264	106,0	1,51	122,4	0,07	0,07	0,14
	№ 397	Кисель плодово- ягодный	200	0,232	0,012	35,27	142,2	12,06	0,682	10,78	0,02	0,086	0,146
		Итого:		11,4042	10,29 2	67,05	406,2	118,0 6	2,192	133,18	0,072	0,156	0,286
		Итого за день		47,977	38,90 4	240,38	1504,5 9	544,2 3	10,27 6	841,88	0,629	1,327	18,156

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепту ры или техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная ячневая с маслом	200	4,39	4,20	33,19	188,0	37,2	0,82	150,9	0,08	0,03	0
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
	№ 7	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	100	0,11	50,0	0	0,03	0,16
	№ 414	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	81,0	0,04	0,14	1,17
		Итого:		13,51	10,06	71,7	433,0	261,9	2,05	325,4	0,2	0,23	1,33
Второй завтрак													
	№ 420	Кефир с сахаром	100	4,35	3,75	6,00	75	180,0	0,15	135	0,06	0,26	1,05
Обед													
	№ 37	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,84	3,59	3,93	51,41	17,85	0,629	23,42	0,017	0,02	5,0
	№ 78	Щи по-уральски с крупой	250	2,02	4,92	7,35	81,75	81,75	0,84	47,5	0,04	0,02	4,35
	№ 299	Котлета мясная с	80\20	9,31	10,32	7,98	162,0	50,4	0,80	107,0	0,05	0,09	0,09

		соусом сметанным											
	№ 339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,0	37,0	1,01	86,6	0,139	0,11	18,16
	№ 394	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113,0	31,82	1,248	15,4	0,02	0,006	0,4
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0
		Итого:		18,97	24,25	84,17	632,16	236,32	6,487	358,92	0,356	0,286	28,0
Уплотнённый полдник													
	№ 245	Сырники творожные со сгущенным молоком	150\10	27,99	19,0	16,78	350,0	233,6	1,14	341,6	0,1	0,41	0,38
	№ 411	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,99	40,0	10,0	0,28	2,5	0	0	0,3
	№386	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11
		Итого:		28,25	19,2	36,87	432,0	261,1	3,83	356,6	0,13	0,435	11,68
		Итого за день		65,08	57,26	198,74	1572,16	940,32	12,517	1175,92	0,746	1,211	42,06

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная рисовая с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197,0	5,9	0,47	67,0	0,03	0,02	0
	№ 416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	112,1	0,05	0,17	1,43
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,05	0,03	0
		Итого:		9,21	14,81	67,42	440,0	152,2	1,52	208,2	0,13	0,22	1,43
Второй завтрак													
	№ 420	Ряженка	100	4,35	3,75	6,30	76	186,0	0,15	138	0,03	0,20	0,45
Обед													
	№ 13	Салат из свежего огурца	60	0,475	3,805	1,48	42,06	13,65	0,35	25,01	0,018	0,023	5,94
	№ 68	Борщ со свежей капустой с мясом, сметаной	250\15\5	9,89	7,27	13,73	160,0	61,25	2,197	158,1	1,1225	0,1425	0
	№ 268	Рыба запеченная	80	10,10	5,97	7,98	126,0	41,8	0,76	146,6	0,06	0,08	0,25
	№ 335	Макароны отварные с маслом	160	6,13	5,016	29,38	187,17	5,4	1,228	41,3	0,061	0,028	0
	№ 397	Кисель плодово- ягодный	200	0,232	0,012	35,27	142,2	12,06	0,682	10,78	0,002	0,086	0,146

		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	15,61 5
		Итого:		30,127	22,67 3	104,54	744,43	151,76	7,177	460,7 9	1,3535	0,3995	21,95 1
Уплотнённый полдник													
	№ 452	Булочка домашняя	80	5,46	9,39	40,44	268,0	14,8	0,97	52,5	0,09	0,05	0,04
	№ 412	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	4,0	0	0	2,83
	№ 386	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
		Итого:		7,08	9,91	71,64	405,0	43,6	1,59	0,17	67,5	0,08	22,87
		Итого за день		50,767	51,14 3	249,9	1665,4 3	533,56	10,43 7	874,4 9	1,6835	0,8995	46,70 1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная гречневая с маслом	200	6,21	5,28	32,79	203,0	12,2	3,32	147,7	0,151	0,083	0
	№ 413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	83,5	0,04	0,14	1,20
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
	№ 7	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	100	0,11	50,0	0	0,03	0,16
		Итого:		15,15	11,07	71,25	446,0	237,6	4,8	324,7	0,271	0,283	1,36
Второй завтрак													
	№ 386	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5
Обед													
	№ 41	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,17	24,0	14,6	0,65	26,4	0,032	0,035	3,75
	№ 95	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167,25	45,3	1,265	176,52	0,1	0,145	9,11
	№ 314	Голубцы ленивые со сметанным соусом и томатом	80\20	6,72	4,25	9,77	104,0	28,65	0,75	83,1	0,04	0,065	10,015
	№ 394	Компот из	200	0,44	0,02	27,77	113,0	31,82	1,248	15,4	0,02	0,006	0,4

		сухофруктов											
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,54	0
		Итого:		19,7	13,38	73,74	495,25	137,87	5,873	380,42	0,282	0,791	23,275
Уплотнённый полдник													
	№ 213	Манные котлеты со сладкой подливкой	150\ 10	6,39	4,69	37,81	219,0	62,4	0,80	85,6	0,06	0,08	0,49
	№ 417	Отвар из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	19,2	0,57	3,1	0,01	0,05	90,00
		Итого:		7,0	4,94	56,48	298,0	81,6	1,37	88,7	0,07	0,13	90,49
		Итого за день		42,25	29,69	211,77	1286,25	476,07	14,343	809,82	0,623	1,229	120,125

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепту ры или техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная пшенная с маслом	200	5,67	5,28	37,44	220,0	15,6	1,36	115,9	0,15	0,02	0
	№ 414	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	81,0	0,04	0,14	1,17
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	50\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,05	0,03	0
		Итого:		10,97	15,24	66,42	447,0	138,1	2,1	226,0	0,24	0,19	1,17
Второй завтрак													
	№ 418	Сок абрикосовый	100	0,75	0	19,05	79	30,0	0,30	27,0	0,03	0,06	6,00
Обед													
	№ 34	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	4,91	55,23	21,26	0,78	24,1	0,01	0,02	5,58
	№ 73	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250\15\5	1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	0,795	47,62	0,57	0,045	18,46
	№ 120	Бульон мясной с	250	0,6	0,4	0	6,0	10,0	0	66,0	0,2	0,02	0

		протертым мясом											
	№ 293	Гуляш из говядины	80	10,315	8,15	2,62	125,0	18,6	0,79	81,85	0,025	0,07	0,555
	№ 330	Греча рассыпчатая	150	8,188	5,80	36,80	232,14	14,11	4,34	195,64	0,198	0,107	0
	№ 390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	4,4	0,008	0,1	1,72
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0
		Итого:		25,133	23,57	93,39	687,72	129,27	9,605	498,61	0,588	0,402	26,015
Уплотнённый полдник													
	№ 255	Зразы из творога с изюмом	120	14,87	10,18	31,38	277,0	120,3	1,34	191,8	0,10	0,22	0,17
	№ 411	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,99	40,0	10,0	0,28	2,5	0	0	0,3
	№ 386	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11
		Итого:		15,13	10,38	51,47	359,0	147,8	4,03	206,8	0,13	0,245	11,47
		Итого за день		51,983	49,19	230,33	1572,72	445,17	16,035	958,41	0,988	0,897	44,655

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная манная с маслом	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	0,47	38,6	0,04	0,02	0
	№ 416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	112,1	0,05	0,07	1,43
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,15	1,0	43,5	0,08	0,03	0
	№ 7	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	100	0,11	50,0	0	0,03	0,16
		Итого:		14,46	10,71	75,43	451,0	259,2	2,01	244,2	0,17	2,78	1,59
Второй завтрак													
	№ 420	Кефир с сахаром	100	4,35	3,75	6,00	75	180,0	0,15	135	0,06	0,26	1,05
Обед													
	№ 21	Салат из свежей капусты с луком	60	0,8	3,17	5,086	50,53	26,27	0,318	14,53	0,016	0,022	20,56
	№ 83	Суп картофельный с мясом со сметаной	250\15\5	2,34	2,83	16,63	101,25	25,85	1,17	76,8	0,1325	0,08	12,0
	№ 267	Рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86,0	52,5	0,51	123,8	0,04	0,04	1,31
	№ 333	Рис припущенный	150	3,46	4,094	34,94	190,43	2,3	0,488	57,71	0,022	0,017	0
	№ 394	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,77	113,0	31,82	1,248	15,4	0,02	0,006	0,4
		Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,96	79,0	0,09	0,04	0

		Итого:		19,12	14,80 4	104,57 6	628,21	156,2 4	5,694	367,24	0,3205	0,205	34,27
Уплотнённый полдник													
	№ 233	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	63,1	1,30	121,6	0,07	0,24	0,70
	№ 413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	83,5	0,04	0,14	1,20
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,0	11,5	1,0	43,5	0,08	0,03	0
	№ 386	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5
		Итого:		13,54	11,21	57,17	386,0	207,5	4,97	264,6	0,52	0,385	6,9
		Итого за день		51,47	40,47 4	243,17 6	1540,2 1	802,9 4	12,82 4	1011,0 4	1,075	3,63	43,81

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3 до 7 лет										
	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>Минеральные вещества мг</i>			<i>Витамины мг</i>		
					<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>P</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	533,866	462,214	2351,75	15787,67	6043,614	130,4205	9442,34	9,162	12,979	621,237
<i>Итого за 1 день</i>	53,386	46,221	235,175	1578,767	604,3614	13,042	944,234	0,9162	1,2979	62,1237

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Зебляковский д/сад
_____Е.Н.Кудрявцева
«_24_»_сентября_2019г.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием МДОУ Зебляковский детский сад, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием, составлено на основе « Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
1 день	Отварные макароны с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Сок виноградный	Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с мясом\сметаной Птица отварная Пюре картофельное Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	Капуста тушеная Компот из изюма Хлеб пшеничный
2 день	Каша молочная пшеничная с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр порционный	Кефир с сахаром	Салат из моркови и яблок Борщ летний Гуляш из говядины Рис отварной Хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный	Запеканка из творога со сладкой подливкой Чай с сахаром Банан
3 день	Каша молочная геркулесовая с маслом Хлеб пшеничный с маслом	Ряженка	Салат из свежего огурца Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Тефтели из говядины Греча рассыпчатая	Рыба тушеная с овощами Рис припущенный Хлеб пшеничный Чай с лимоном

	Чай с молоком		Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	
4 день	Каша молочная манная с маслом Хлеб пшеничный Сыр порционный Какао с молоком	Яблоко	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной Сосиска отварная Макароны отварные с маслом Хлеб ржаной Компот из плодов консервированных	Рагу овощное Молоко кипяченое 3,2% Хлеб пшеничный
5 день	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный с маслом Чай с молоком	Сок вишневый	Салат из моркови Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета рыбная Рис припущенный Хлеб ржаной Компот из изюма	Отварные макароны с сыром Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный
6 день	Каша молочная ячневая с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный Сыр порционный	Кефир с сахаром	Салат из свеклы с соленым огурцом Щи по-уральски с крупой Котлета мясная с соусом Картофельное пюре Компот из кураги Хлеб ржаной	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком Чай с сахаром Яблоко
7 день	Каша молочная рисовая с маслом Хлеб пшеничный с маслом Какао с молоком	Ряженка	Салат из свежего огурца Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной Рыба запеченная Макароны отварные Хлеб ржаной Кисель плодово-ягодный	Булочка домашняя Чай с лимоном Банан
8 день	Каша молочная гречневая	Груша	Салат из моркови и яблок Суп картофельный с рыбными	Манные котлеты со сладкой подливкой

	Сыр порционный Хлеб пшеничный Чай с молоком		консервами Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Отвар из плодов шиповника
9 день	Каша молочная пшеничная с маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом	Сок абрикосовый	Салат из свеклы с растительным маслом Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Гуляш из говядины Греча рассыпчатая Хлеб ржаной Компот из чернослива	Зразы из творога с изюмом чай с сахаром яблоко
10 день	Каша молочная манная с маслом Сыр порционный Хлеб пшеничный Какао с молоком	Кефир с сахаром	Салат из свежей капусты с растительным маслом Суп картофельный с мясом Рыба запеченная с морковью Рис припущенный Хлеб ржаной Компот из чернослива	Омлет с зеленым горошком Чай с молоком Хлеб пшеничный Груша

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг			
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	B ₁	B ₂	C	
Завтрак														
	№ 335	Отварные макароны с маслом	150	7,356	6,02	35,26	224,6	6,48	1,474	49,56	0,074	0,034	0	
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,049	0,03	0	
	№ 416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	95,9	0,04	0,14	1,20	
		Итого:		12,956	16,29	62,84	449,6	130,4 8	2,464	174,56	0,163	0,204	1,20	
Второй завтрак														
	№ 418	Сок виноградный	100	0,45	0,30	24,45	102	30,0	0,60	18,0	0,03	0 ,02	102	,
Обед														
	№ 35	Салат из	30	0,54	1,8	3,18	31,2	56,1	0,45	46,2	0,009	0,027	1,98	

		свеклы с зеленым горошком											
	№ 83	Суп картофельный с мясом со сметаной	200\15\5	1,874	2,262	13,308	81,0	20,68	0,936	61,44	0,106	0,064	9,6
	№ 317	Птица отварная	60	8,44	5,44	0	82,5	15,6	0,72	57,2	0,015	0,055	0
	№ 339	Пюре картофельное	130	2,45	3,84	16,35	110,0	29,6	0,81	69,3	0,111	0,088	14,53
	№ 390	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,11	20,87	85,0	11,6	0,46	4,7	0,011	0,008	1,29
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		15,464	12,012	60,55	410,5	87,98	4,096	240,04	0,297	0,239	25,42
Уплотнённый полдник													
	№ 354	Капуста тушеная	180	4,13	6,474	18,86	150,2	110,9	1,616	80,28	0,054	0,074	34,324
	№ 394	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	102,0	28,6	1,12	13,9	0,003	0,006	0,36
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
		Итого:		6,9	6,794	58,34	323,2	146,4	3,336	120,28	0,105	0,098	34,684
		Итого за день		35,77	35,396	206,18	1285,3	394,86	10,501	552,88	0,595	0,561	163,304

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная пшеничная с маслом	150	7,1	11,76	50,8	328,0	123,0 4	1,6	14,5	0,1	0,18	1,14
	№ 414	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	81,0	0,036	0,135	1,17
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
	№ 7	Сыр порционный	5	1,16	1,475	0	18,0	50,0	0,055	25,0	0	0,015	0,08
		Итого:		13,48	15,96 5	79,65	508,0	293,1 4	2,375	146,6	0,184	0,348	2,39
Второй завтрак													
	№ 420	Кефир с сахаром	100	4,35	3,75	6,00	75	180,0	0,15	135	0,06	0,26	1,05
Обед													
	№ 41	Салат из моркови и яблок	40	0,288	0,048	2,925	13,295	6,48	0,168	13,2	0,0144	0,0168	1,2
	№ 62	Борщ	200	7,99	19,09	51,06	404,0	168,2	5,01	270,3	0,28	0,22	43,0

	№ 293	Гуляш из говядины	60	7,71	6,205	1,98	94,5	14,6	0,575	62,1	0,02	0,055	0,30
	№ 332	Рис отварной	140	3,6	4,755	39,3	154,56	15,0	0,6	76,5	0,03	0,015	0
	№ 397	Кисель плодово-ягодный	150	0,165	0	25,19	101,6	8,6	0,487	7,7	0	0	0,104
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		21,733	30,458	130,475	819,955	223,38	8,01	477,2	0,3984	0,3308	44,604
Уплотнённый полдник													
	№ 251	Запеканка из творога со сладкой подливкой	120\10	17,54	12,05	17,15	247,0	147,3	0,69	210,3	0,05	0,26	0,24
	№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	1,6	0	0	0
	№ 386	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
		Итого:		19,08	12,56	45,14	371,0	171,3	1,18	222,9	0,13	0,29	20,875
		Итого за день		58,643	62,733	261,275	1773,955	867,82	11,715	981,7	0,7724	1,2288	68,919

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4,01	2,06	25,19	135,0	17,8	1,16	107,2	0,105	0,026	0
	№ 413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	82,6	0,04	0,14	1,19
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,049	0,03	0
		Итого:		9,11	11,94	51,12	348,0	139,1	2,06	218,9	0,194	0,196	1,79
Второй завтрак													
	№ 420	Ряженка	100	4,35	3,75	6,30	76	186,0	0,15	138	0,03	0,20	0,45
Обед													
	№ 13	Салат из свежего огурца	40	0,304	2,43	0,95	26,92	8,74	0,228	16,0	0,015	0,015	3,8
	№ 73	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/15/ 5	1,36	3,86	5,35	62,0	40,2	0,53	29,8	0,028	0,027	16,03
	№ 303	Тефтели из	60	8,64	5,79	5,71	110,0	23,4	0,72	90,1	0,045	0,096	0,13

		говядины											
	№ 330	Греча рассыпчатая	130	7,165	5,08	32,20	203,12	12,35	3,8	169,9	0,173	0,093	0
	№ 394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	23,9	0,94	11,6	0,02	0,05	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		19,779	17,54	75,06	539,04	119,09	7,388	364,8	0,355	0,305	20,26
Уплотнённый полдник													
	№ 261	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,0	16,8	0,34	88,7	0,04	0,03	1,25
	№ 333	Рис припущенный	130	3,03	3,582	30,5	166,62	2,01	0,42	50,5	0,02	0,015	0
	№ 412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,70	29,0	9,4	0,21	2,4	0	0	1,42
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
		Итого:		11,21	6,782	54,23	321,62	35,11	1,57	167,7	0,108	0,063	2,67
		Итого за день		44,449	40,012	186,71	1284,66	479,38	11,168	889,4	0,687	0,764	25,17

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	Р	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	29,4	0,033	0,015	0
	№ 416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	95,9	0,04	0,14	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
	№ 7	Сыр порционный	5	1,16	1,475	0	18,0	50,0	0,055	25,0	0	0,015	0,08
		Итого:		10,08	8,455	50,39	319,0	180,0	1,405	176,4	0,121	0,188	1,28
Второй завтрак													
	№ 386	яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11
Обед													
	№ 21	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,56	2,03	3,46	34,0	17,9	0,22	9,9	0,009	0,015	13,98
	№ 82	Рассольник	200\	1,6	4,09	13,54	97,0	20,0	0,75	50,6	0,076	0,047	6,03

		«Ленинградский» с мясом и сметаной	155										
	№ 291	Сосиска отварная	60	5,50	11,95	0,20	130,0	17,5	0,90	79,5	0,10	0,08	0
	№ 335	Макароны отварные с маслом	140	7,356	6,02	35,26	224,6	6,48	1,474	49,56	0,074	0,034	0
	№ 395	Компот из плодов консервированных	150	0,345	0,134	23,17	95,28	11,41	1,04	11,4	0,004	0,012	1,41
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		17,341	24,584	85,65	632,88	83,79	3,554	248,36	0,317	0,212	21,42
Уплотнённый полдник													
	№ 361	Рагу овощное	200	3,676	8,152	20,93	171,8	74,8	1,844	100,44	0,104	0,11	17,7
	№ 419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	142,2	0,063	0,237	2,05
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
		Итого:		10,626	12,532	43,0	327,8	271,3	2,604	268,74	0,215	0,365	19,75
		Итого за день		38,247	45,571	115,6	1321,68	552,59	9,973	706,0	0,0683	0,79	53,45

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,79	3,7	13,4	103,7	115,4	0,36	98,5	0,061	0,144	0,65
	№ 413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	82,6	0,04	0,14	1,19
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,049	0,03	0
		Итого:		9,89	13,58	39,33	316,7	236,7	1,26	210,2	0,15	0,314	1,84
Второй завтрак													
	№ 418	Сок вишневый	100	1,05	0,30	17,10	75	25,5	0,45	27,0	0,02	0,03	1,10
Обед													
	№ 42	Салат из свежей моркови	40	0,5	0,04	4,65	21,0	10,4	0,27	21,1	0,023	0,027	1,92
	№ 89	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200\30	5,308	4,144	12,354	108,0	23,2	1,174	94,52	0,108	0,094	8,96

		и											
	№ 271	Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81,0	31,6	0,45	110,4	0,05	0,06	0,26
	№ 333	Рис припущенный	130	3,03	3,582	30,5	166,62	2,01	0,42	50,5	0,02	0,015	0
	№ 394	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85,0	23,9	0,94	11,6	0,02	0,05	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		19,168	10,96 6	84,34	513,62	101,6 1	4,424	335,52	0,275	0,27	11,44
Уплотнённый полдник													
	№ 220	Отварные макароны с сыром	180\10	9,29	10,01	22,71	218,0	104,6	1,14	110,0	0,05	0,07	0,14
	№ 396	Кисель плодово- ягодный	150	0,165	0	25,19	101,6	8,6	0,487	7,7	0	0	0,104
		Итого:		9,455	10,01	47,9	319,6	113,2	1,627	117,7	0,05	0,07	0,244
		Итого за день		33,563	34,84 6	188,67	1224,9 2	477,0 1	7,821	690,42	0,495	0,684	14,624

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепту ры или техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная ячневая с маслом	150	3,3	4,06	21,24	135,0	28,0	0,6	113,6	0,063	0,025	0
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
	№ 7	Сыр порционный	5	1,16	1,475	0	18,0	50,0	0,055	25,0	0	0,015	0,08
	№ 414	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	81,0	0,036	0,135	1,17
		Итого:		9,68	8,245	50,09	315,0	198,1	1,375	245,7	0,147	0,193	1,25
Второй завтрак													
	№ 420	Кефир с сахаром	100	4,35	3,75	6,00	75	180,0	0,15	135	0,06	0,26	1,05
Обед													
	№ 37	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,576	2,44	2,672	34,96	12,14	0,428	0,428	0,012	0,0136	3,4
	№ 78	Щи по-уральски с пшеном	200	1,616	3,94	5,88	65,4	65,4	35,3	0,674	0,034	0,342	9,48
	№ 299	Котлета мясная с соусом	60\20	7,32	8,1	6,31	128,0	49,1	0,61	89,6	0,041	0,082	0,17

		сметанным											
	№ 339	Пюре картофельное	130	2,45	3,84	16,35	110,0	29,6	0,81	69,3	0,111	0,088	14,53
	№ 394	Компот из кураги	150	0,33	0,02	21,83	85,0	23,9	0,94	11,6	0,02	0,05	0,3
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		14,272	18,75	62,062	475,36	90,64	39,25 8	219,0	0,272	0,5996	27,88
Уплотнённый полдник													
	№ 245	Сырники творожные со сгущенным молоком	120\10	18,69	12,67	11,40	234,0	155,8	0,77	228,1	0,07	0,27	0,25
	№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	1,6	0	0	0
	№386	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11
		Итого:		18,93	12,68	28,49	304,0	181,3	3,37	242,2	0,1	0,295	11,25
		Итого за день		47,232	43,425	146,64	1169,36	761,94	44,153	706,96	0,579	1,3476	41,43

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная рисовая с маслом	150	2,32	3,9	28,97	161,0	4,7	0,36	50,6	0,02	0,02	0
	№ 416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	95,9	0,04	0,014	1,20
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,049	0,03	0
		Итого:		7,92	14,23	56,55	386,0	128,7	1,39	175,6	0,139	0,064	1,20
Второй завтрак													
	№ 420	Ряженка	100	4,35	3,75	6,30	76	186,0	0,15	138	0,03	0,20	0,45
Обед													
	№ 13	Салат из свежего огурца	40	0,304	2,43	0,95	26,92	8,74	0,228	16,0	0,015	0,015	3,8
	№ 68	Борщ со свежей капустой с мясом, сметаной	200\ 10\5	7,914	5,816	10,98	128,0	49,0	1,758	126,48	0,096	0,114	12,49
	№ 268	Рыба запеченная	60	7,49	4,30	5,84	92,0	31,5	0,56	108,8	0,05	0,06	0,19
	№ 335	Макароны отварные с маслом	130	7,356	6,02	35,26	224,6	6,48	1,474	49,56	0,074	0,034	0
	№ 396	Кисель плодово- ягодный	150	0,165	0	25,19	101,6	8,6	0,487	7,7	0	0	0,14

		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		25,209	18,926	88,24	625,12	114,82	5,677	355,94	0,289	0,247	16,62
Уплотнённый полдник													
	№ 452	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179,0	9,9	0,65	35,0	0,06	0,03	0
	№ 412	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,70	29,0	9,4	0,21	2,4	0	0	1,42
	№ 386	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
		Итого:		5,21	6,77	55,66	304,0	35,3	1,16	37,7	0,14	0,06	21,42
		Итого за день		42,879	44,276	206,75	1391,12	464,82	8,377	707,24	0,598	0,571	39,69

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная гречневая с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146,0	9,2	2,48	111,1	0,11	0,06	0
	№ 413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	82,6	0,04	0,14	1,19
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
	№ 7	Сыр порционный	5	1,16	1,475	0	18,0	50,0	0,055	25,0	0	0,015	0,08
		Итого:		10,85	8,965	46,74	312,0	178,1	3,415	245,7	0,198	0,233	1,27
Второй завтрак													
	№ 386	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5
Обед													
	№ 41	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,45	16,0	9,7	0,43	17,6	0,021	0,023	2,5
	№ 95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,878	6,72	11,46	133,8	36,24	1,012	141,22	0,08	0,116	7,29
	№ 314	Голубцы ленивые се сметанным соусом и томатом	70\20	6,72	4,25	9,77	104,0	28,65	0,75	83,1	0,04	0,065	10,015
	№ 394	Компот из	150	0,33	0,02	21,83	85,0	23,9	0,94	11,6	0,02	0,05	0,3

		сухофруктов											
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		16,338	11,42	56,53	390,8	108,99	4,302	300,92	0,215	0,278	20,105
Уплотнённый полдник													
	№ 213	Манные котлеты со сладкой подливкой	120\10	6,39	4,69	37,81	219,0	62,4	0,8	85,6	0,06	0,08	0,49
	№ 417	Отвар из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	19,2	0,57	3,1	0,01	0,05	90,00
		Итого:		7,0	4,94	56,48	298,0	81,6	1,37	88,7	0,07	0,13	90,43
		Итого за день		34,588	25,625	170,05	1047,8	387,69	11,387	651,32	0,483	0,666	116,805

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепту ры или техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная пшениная с маслом	150	4,27	4,86	29,32	178,0	12,0	1,02	87,2	0,11	0,02	0
	№ 414	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	81,0	0,036	0,135	1,17
	№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	29,1	0,049	0,03	0
		Итого:		9,57	14,82	58,3	405,0	134,5	1,76	197,3	0,195	0,185	1,17
Второй завтрак													
	№ 418	Сок абрикосовый	100	0,75	0	19,05	79	30,0	0,30	27,0	0,03	0,06	6,00
Обед													
	№ 34	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,57	2,435	3,34	37,56	14,06	0,532	16,39	0,0076	0,0152	3,8
	№ 73	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200\ 10\5	1,36	3,856	5,35	61,6	40,18	0,528	29,78	0,028	0,026	16,02
	№ 293	Гуляш из	60	7,71	6,205	1,98	94,5	14,6	0,575	62,1	0,02	0,055	0,30

		говядины											
	№ 330	Греча рассыпчатая	130	7,165	5,08	32,20	203,2	12,35	3,8	171,18	0,173	0,093	0
	№ 390	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,11	20,87	85,0	11,6	0,46	4,7	0,011	0,008	1,29
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		18,965	18,04 6	73,76	533,86	103,2 9	7,065	351,55	0,2936	0,2212	21,41
Уплотнённый полдник													
	№ 255	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277,0	120,3	1,34	191,8	0,10	0,22	0,17
	№ 411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	80,0	0,19	1,6	0	0	0
	№ 386	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11
		Итого:		15,11	10,19	48,47	347,0	217,8	3,94	205,9	0,13	0,245	11,17
		Итого за день		44,395	43,05 6	199,58	1364,8 6	485,5 9	13,06 5	761,75	0,6486	0,7112	39,75

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Технологи- ческая и нормативн ая документа ция / сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	P	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
	№ 182	Каша молочная манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	29,4	0,033	0,015	0
	№ 416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	95,9	0,04	0,14	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
	№ 7	Сыр порционный	5	1,16	1,475	0	18,0	50,0	0,055	25,0	0	0,015	0,08
		Итого:		10,08	8,455	50,36	319,0	180,0	1,405	176,4	0,121	0,188	1,28
Второй завтрак													
	№ 420	Кефир с сахаром	100	4,35	3,75	6,00	75	180,0	0,15	135	0,06	0,26	1,05
Обед													
	№ 21	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	0,56	2,03	3,46	34,0	17,9	0,22	9,9	0,009	0,015	13,98
	№ 83	Суп картофельный с мясом со сметаной	200\10\5	1,874	2,262	13,308	81,0	20,68	0,936	61,44	0,106	0,064	9,6
	№ 267	Рыба, запеченная с морковью	70	6,60	2,91	2,53	63	39,3	0,38	92,6	0,03	0,03	0,93
	№ 333	Рис припущенный	130	3,03	3,582	30,5	166,62	2,01	0,42	50,5	0,02	0,015	0
	№ 394	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	85,0	23,9	0,94	11,6	0,02	0,05	0,3

		чернослива											
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	10,5	1,17	47,4	0,054	0,024	0
		Итого:		14,374	11,164	80,648	481,62	114,29	4,066	273,44	0,239	0,198	24,81
Уплотнённый полдник													
	№ 233	Омлет с зеленым горошком	70	4,57	9,50	3,79	119,0	48,1	0,90	88,5	0,04	0,18	0,50
	№ 413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	82,6	0,04	0,14	1,19
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	0,6	26,1	0,048	0,018	0
	№ 386	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5
		Итого:		9,99	12,43	39,89	314,0	186,0	4,08	213,2	0,128	0,338	6,69
		Итого за день		38,794	35,799	176,898	1189,62	660,29	9,701	798,04	0,548	0,984	33,83

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 1,5 до 3 лет										
	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>Минеральные вещества мг</i>			<i>Витамины мг</i>		
					<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>P</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	418,56	410,739	1863,293	13053,27	5531,91	137,861	7445,71	5,4539	8,0708	596,972
<i>Итого за 1 день</i>	41,856	41,0739	186,3293	1305,327	553,191	13,7861	744,571	0,5453	0,80708	59,6972