

Утверждаю:
заведующий МДОУ д/с №117 «Электроник»
комбинированного вида
О.В.Смирнова



**Примерное 10 – дневное меню
для организации питания детей
в возрасте
от 1,5 до 3-х лет
от 3-х до 7-и лет
МДОУ д/с №117 «Электроник»
комбинированного вида
городского округа город Буй**

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Завтрак												
25	Каша молочная пшеничная	150	200	5,05	6,83	20,4	158,25	0,9	6,73	9,1	27,2	211,4	1,2
	Масло сливочное	3	4	0	2,37	0	22,2	0	0	3,16	0	29,6	0
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Масло сливочное	5	6	0	3,95	0	37,0	0	0	4,74	0	44,4	0
41	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,2	16,7	78,75	0,5	1,4	1,6	22,31	105,0	0,65
	ИТОГО:	338	448	8,2	14,7	51,5	365,2	1,4	10,8	18,98	67,8	47,78	1,85

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	II Завтрак												
	Бананы	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0
	ИТОГО:	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Обед												
	Огурцы св.	40	50	0,4	0	0,8	4	4	0,5	0	1	5	5
14	Суп крестьянский с курой отварной со сметаной	180 8	200 10	1,3	3,3	9,4	71,8	19,7	1,6	4,8	11,82	97,2	22,06
19	Котлета мясная	50	70	8,24	6,83	8,29	129,38	0,1	10,99	9,1	11,05	172,5	0,13
47	Картофельное пюре	110	130	2,6	3,3	24,7	134,3	25	2,9	4,1	31,3	170,6	32
65	Компот сухофрукты	150	200	0	0	7,49	78,0	0,35	0	0	9,98	104,0	0,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	568	698	14,04	13,73	62,68	474,48	49,15	17,89	18,38	80,35	621,5	59,69

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Полдник												
64	Оладьи с маслом сливочным	120 3	150 4	11,38 0	11,55 2,37	67,88 0	280,5 22,2	1 0	15,18 0	15,4 3,16	90,5 0	374,0 29,6	1,4 0
91	Кисло-молочный напиток	150	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	ИТОГО:	273	354	16,78	16,65	82,13	405,0	2,05	22,0	20,7	98,5	476,0	2,46

ИТОГО за первый день	Масса порции		ясли					сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1269	1600	39,92	45,08	214,13	1298,68	71,05	51,69	58,06	266,65	1205,28	64

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Завтрак												
28	Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	150 3	200 4	5,34 0	7,13 2,37	20,25 0	160,5 22,2	0,92	7,12 0	9,5 3,16	27,0 0	214,0 29,6	1,22
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Сыр	8	10	1,84	1,6	0,24	23,2	0	2,3	2,0	0,3	29	0
41	Кофейный напиток с молоком	150	200	4,65	6,0	15,3	132,0	1,11	6,21	7,95	20,41	176,0	1,48
	ИТОГО:	341	452	13,93	10,27	50,2	406,9	2,03	18,3	22,99	66	536	2,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	II Завтрак												
	Яблоко	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5
	ИТОГО:	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Обед												
2	Борщ на м/б из свежей капусты	180	200	1,0	0,95	9,01	47,3	14	1,03	1,9	9,8	59,6	15,4
8	Голубцы ленивые с мясом	150	200	10,97	10,98	14,01	199,8	19	14,62	14,64	18,68	266,4	25
65	Компот сухофрукты	150	200	0	0	7,49	78,0	0,35	0	0	9,98	104,0	0,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	510	638	22,47	12,23	42,51	382,1	33,35	17,55	16,92	53,66	408,6	40,9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Полдник												
53	Омлет из яиц	150	200	4,14	6,9	0,77	156,75	0	5,52	9,20	1,02	209	0
42	Кисель	150	200	0	0	7,49	89,25	0	0	0	9,98	119	0
91	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	ИТОГО:	330	438	12,33	10,98	41,37	320,86	0	8,18	15,67	54,46	438,8	0

ИТОГО за второй день	Масса порции		ясли					сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1251	1603	48,73	33,48	141,8	1137,86	42,38	44,03	55,58	181,62	1413,4	51,1

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
33	Каша молочная ячневая с маслом слив.	150 3	200 4	4,2 0	6,38 2,37	20,25 0	154,5 22,2	0,9	5,6 0	8,5 3,16	27 0	206 29,6	1,32
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Масло сливочное	5	6	0	3,95	0	37,0	0	0	4,74	0	44,4	0
40	Какао	150	200	4,65	6	15,3	132	1,11	6,21	7,92	20,41	176	1,48
	ИТОГО:	338	448	10,95	19	31,95	414,7	2,01	14,47	24,7	65,65	543,4	2,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
91	Бананы	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0
	ИТОГО:	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
	Помидоры	45	50	0,45	0	1,35	9	11,3	0,5	0	1,5	10	15
3	Ши из свежей капусты на к/б	180	200	1,025	0,95	8,8	45,8	29,1	1,045	1,9	9,8	58,42	32,4
120	Печень по-строгановски в сметане	60	80	6 0,24	5,4 2,24	40,2 0,16	246 23,2	0	9 0,3	8,1 2,8	60,3 0,2	369 29	0 0
51	Рис отварной	110	130	2,2	2,97	27,3	148	0	2,7	3,7	33	178,1	0
119	Сок	150	200	0	0	9,75	360	0	0	0	130	480	0
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	575	698	20,64	11,86	99,56	889	40,4	15,445	16,88	250	1196,7	47,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
99	Капуста тушеная с курой	120	150	14,29	11,71	9,73	201,0	3,27	19,7	15	13.65	269	4,7
42	Чай с сахаром	150	200	0,15	0	11,3	42,75	0	0,2	0	15,1	57	0
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	ИТОГО:	200	388	16,54	12,01	35,43	312,75	3,27	22,56	15,38	46,99	413,4	4,7

ИТОГО за третий день	Масса порции		ясли					сад				
			Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1203	1634	49,03	42,87	184,94	1670,45	45,68	53,47	56,96	382,64	2213,5	54,9

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые Вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
68	Каша молочная дружба с маслом слив.	150 3	200 4	5,6 0	6,6 2,37	19,13 0	175,8 22,2	0,99	7,5 0	8,8 3,16	25,5 0	234,4 29,6	1,32
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Сыр	8	10	1,38	1,2	0,18	17,4	0	2,07	1,8	0,27	26,1	0
41	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,2	16,7	78,75	0,49	1,4	1.6	22,31	105,0	0,65
	ИТОГО:	330	438	10,13	11,67	50,41	363,15	1,48	13,63	15,74	66,32	482,5	1,97

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
	Яблоко	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5
	ИТОГО:	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
13	Суп картофельный с горохом	180	200	3,1	1,3	17,8	95,1	96,2	3,4	2,2	19,6	112,3	11,9
96	Тефтели рыбные	50	70	5,76	3,61	6,14	80,34	1,3	7,68	4,81	8,19	107,12	1,4
48	Картофельное-морковное пюре	110	130	2,5	3,3	21	114	19,8	3,3	4,1	26,5	142	24,8
43	Компот яблоки изюм	150	200	0,31	0	11,37	39,15	2,76	0,41	0	15,16	52,2	3,67
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	520	638	11,67	8,51	68,24	385,59	120,06	16,69	11,49	84,65	485,82	41,77

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
70	Творожная запеканка	120	160	20,84	14,68	58,1	442,5	0,5	27,79	19,57	77,46	590,0	0,65
68	Молочный соус	30	40	0,57	1,62	4,02	32,37	0,03	0,76	2,16	5,36	43,16	0,04
38	Чай с молоком	150	200	1,16	1,22	7,02	28,0	0,54	1,54	1,63	9,36	56,0	0,72
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,6	0,38	18,24	87,4	0
	ИТОГО:	330	438	24,67	17,82	83,54	571,87	1,07	32,69	23,74	110,42	776,56	1,42

ИТОГО за четвертый день	Масса порции		ясли					сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1250	1589	46,47	38	209,19	1348,61	129,61	63,01	50,97	268,89	1774,88	52,66

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Завтрак												
123	Вермишель молочная с маслом сливочном	150 3	200 4	5,34 0	7,13 2,37	20,25 0	160,5 22,2	0	7,12 0	9,5 3,16	27,0 0	214,0 29,6	0
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Масло сливочное	5	6	0	3,95	0	37,0	0	0	4,74	0	44,4	0
41	Какао	150	200	4,65	6,0	15,3	132,0	1,11	6,21	7,95	20,41	176,0	1,48
	ИТОГО:	338	448	12,09	19,75	49,95	420,7	1,11	15,99	25,73	65,65	551,4	1,48

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	II Завтрак												
	Вафли	27	27	0,81	8,1	16,2	143,1	0	0,81	8,1	16,2	143,1	0
	Сок фруктовый	100	120	0	0	65	240	0	0	0	78	288	0
	ИТОГО:	127	147	0,81	8,1	81,2	383,1	0	0,81	8,1	94,2	431,1	0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Обед												
11	Салат из свеклы с растит. маслом	40	60	0,63	3,79	3,81	51,75	0	0,84	5,05	5,07	69,0	0
16	Суп картофельный с рыбой и сметаной	180 8	200 10	3,3	1,2	13,2	75,5	1,2	4,0	2,1	14,9	95,9	1,2
62	Ёжики мясные в томатном соусе	120 30	160 40	13,97 0,25	7,76 0,52	19,95 1,87	208,13 13,11	1,4	18,62 0,33	10,35 0,69	26,6 2,49	277,5 17,48	1,8
65	Компот сухофрукты+витамин «С»	150	200	0	0	7,49	78,0	0,35	0	0	9,98	104,0	0,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	563	708	19,65	13,57	58,32	483,49	2,95	25,69	18,57	74,24	636,08	3,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	Полдник												
31	Каша молочная манная с маслом сливочным	150 3	200 4	4,2 0	6,38 2,37	20,25 0	154,5 22,2	0,54	5,6 0	8,5 3,16	27 0	206 29,6	0,72
102	Пирожок с яйцом	50	70	6,8	3,1	24,7	154,1	0	8,9	4,2	32,9	166	0
91	Кисло-молочный напиток	150	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	ИТОГО:	353	474	15,35	15,6	50,95	405,8	15,9	19,72	20,36	67,1	491,6	19,8

ИТОГО за пятый день	Масса порции		ясли					сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1381	1777	47,9	57,02	241,42	1693,09	19,96	62,21	72,76	301,19	2110,18	24,78

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
28	Каша молочная геркулесовая с маслом	150 3	200 4	5,34 0	7,13 2,37	20,25 0	160,5 22,2	0,92	7,12 0	9,5 3,16	27,0 0	214,0 29,6	1,22
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Сыр	8	10	1,38	1,2	0,18	17,4	0	2,07	1,8	0,27	26,1	0
41	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,2	16,7	78,75	0,5	1,4	1,6	22,31	105,0	0,65
	ИТОГО:	341	452	9,87	12,2	51,53	347,85	1,42	13,25	16,44	67,82	462,1	1,87

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
	Бананы	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0
	ИТОГО:	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
14	Суп крестьянский с курой отварной со сметаной	180 8	200 10	1,3 0,24	3,3 2,24	9,4 0,16	71,8 23,2	19,7 0	1,6 0,3	4,8 2,8	11,82 0,2	97,2 29,0	22,06 0
124	Суфле куриное	60	70	9,88	10,4	1,84	140	0,12	10,15	13,03	2,14	166	0,13
46	Капуста тушеная	110	130	1,5	0,95	7,4	39	61	1,8	1,9	8,9	54	70,46
65	Компот сухофрукты	150	200	0	0	7,49	78,0	0,35	0	0	9,98	104,0	0,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	538	648	14,42	17,19	38,29	409	81,17	15,75	22,91	48,24	522,4	93,15

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
77	Блины с маслом	120/3	160/4	7,37 0	6,13 2,37	37,88 0	230,4 22,2	0	9,82 0	8,17 3,16	50,5 0	307,2 29,6	1,4
39	Чай с сахаром	150	200	0,15	0	11,33	42,75	0	0,2	0	15,1	57,0	0
	Яйцо вареное	60	60	7,2	6,6	0	96	0	7,2	6,6	0	96	0
	ИТОГО:	333	424	14,72	15,1	49,21	391,35	0	17,22	17,93	65,6	489,8	1,4

ИТОГО за шестой день	Масса порции		ясли					сад				
			Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1302	1624	39,91	44,49	157,03	1202,2	82,59	47,22	57,28	201,66	1534,3	96,42

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
33	Каша молочная ячневая с маслом слив.	150 3	200 4	4,2 0	6,4 2,37	20,25 0	154,5 22,2	0,9	5,6 0	8,5 3,16	27,0 0	206,0 29,6	0
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Масло сливочное	5	6	0	3,95	0	37,0	0	0	4,74	0	44,4	0
40	Какао	150	200	4,65	6,0	15,3	132,0	1,11	6,21	7,95	20,41	176,0	1,48
	ИТОГО:	338	448	10,05	19,02	49,95	414,7	2,01	14,47	24,73	65,65	543,4	1,48

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
	Яблоко	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5
	ИТОГО:	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
	Помидоры	45	50	0,45	0	1,35	9,0	11,3	0,5	0	1,5	10,0	15
57	Рассольник с курой со сметаной	180 8	200 10	0,24	2,24	0,16	23,2	0	0,3	2,8	0,2	29,0	0
76	Котлета рыбная	50	70	6,92	4,48	8,83	106,28	0	9,23	5,97	11,77	141,7	0
47	Картофельное пюре	110	130	2,6	3,3	24,7	134,3	25	2,9	4,1	31,3	170,6	32
119	Напиток фруктовый	150	200	0	0	7,49	78,0	0,35	0	0	9,98	104,0	0,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	573	698	11,71	10,32	54,53	407,78	36,65	14,83	13,25	69,95	527,5	47,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые Вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
50	Макароны отварные с маслом	100 3	130 4	3,56 0	3,24 2,37	22,67 0	137,4 22,2	0 0	4,75 0	4,32 3,19	30,23 0	183,3 29,6	0 0
	Сыр	8	10	8	10	1,38	1,2	0,18	17,4	0	2,07	1,8	0,27
	Печенье	20	25	1,88	1,69	12,56	76,88	0	2,5	2,25	16,75	102,5	0
38	Чай с молоком	150	200	1,16	1,22	7,02	28	0,54	1,54	1,63	9,36	56	0
	ИТОГО:	281	369	14,6	18,52	43,63	265,68	0,72	26,19	11,39	58,41	373,2	0,27

ИТОГО за седьмой день	Масса порции		ясли					сад				
			Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1262	1590	36,36	47,86	155,11	1116,16	46,38	55,49	49,37	201,51	1474,1	56,75

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
31	Каша молочная манная с маслом сливочным	150 3	200 4	4,2 0	6,38 2,37	20,25 0	154,5 22,2	0,54	5,6 0	8,5 3,16	27 0	206 29,6	0,72
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Масло	5	6	0	3,95	0	37,0	0	0	4,74	0	44,4	0
41	Кофейный напиток	150	200	1,05	1,2	16,7	78,75	0,5	1,4	1,6	22,31	105,0	0,65
	ИТОГО:	338	448	7,35	14,2	51,35	361,45	1,04	9,66	18,38	67,57	472,4	1,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
	Бананы	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0
	ИТОГО:	90	100	0,9	0	18	54	0	1	0	20	60	0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
2	Борщ на м/б из свежей капусты со сметаной	180 8	200 10	1,0 0,24	0,95 2,24	9,01 0,16	47,3 23,2	14 0	1,03 0,3	1,9 2,8	9,8 0,2	59,6 29,0	15,4 0
61	Гуляш из отварного мяса	60	80	11,57	9,3	2,97	141,8	0,45	15,42	12,41	3,96	189	0,6
49	Греча отварная с маслом сливочным	110	130	2,2	2,97	27,3	148	0	2,7	3,7	33	178,1	0
65	Сок	150	200	0	0	9,75	360	0	0	0	130	480	0
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	538	658	16,69	15,76	61,19	777,3	14,45	21,35	21,19	192,16	1007,9	16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
121	Рыба под омлетом	120	150	14,8	8,22	2	135,9	0	22,2	13,23	2,8	214,5	0
42	Кисель	150	200	0	0	7,49	89,25	0	0	0	9,98	119	0
91	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	ИТОГО:	300	388	16,9	8,52	23,89	294,15	0	24,86	13,61	31,02	420,9	0

ИТОГО за восьмой день	Масса порции		ясли					сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1266	1594	41,84	38,48	154,43	1486,9	15,49	56,87	53,18	310,75	1961,2	17,37

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				если					сад				
		если	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
25	Каша молочная пшеничная	150	200	5,05	6,83	20,4	158,25	0,9	6,73	9,1	27,2	211,4	1,2
	Масло сливочное	3	4	0	2,37	0	22,2	0	0	3,16	0	29,6	0
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Сыр	8	10	1,38	1,2	0,18	17,4	0	2,07	1,8	0,27	26,1	0
40	Какао	150	200	4,65	6,0	15,3	132,0	1,11	6,21	7,95	20,41	176,0	1,48
	ИТОГО	341	452	13,18	16,7	50,28	398,85	2,01	17,67	22,39	66,12	530,5	2,68

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				если					сад				
		если	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
	Яблоко	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5
	ИТОГО:	70	75	0	0	7	28	7	0	0	7,5	30	7,5

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				если					сад				
		если	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
	Огурцы свежий	40	50	0,4	0	0,8	4	4	0,5	0	1	5	5
3	Пци из свежей капусты на м/б	180	200	1,025	0,95	8,8	45,8	29,1	1,045	1,9	9,8	58,42	32,4
59	Картофель тушенный с мясом	150	200	13,64	4,76	13,46	153,75	16,92	18,18	6,34	17,95	205	22,56
43	Компот из яблок и изюма	150	200	0,31	0	11,37	39,15	2,76	0,41	0	15,16	52,2	3,67
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	550	688	16,87	6,01	46,43	299,7	52,78	22,03	8,62	59,11	392,82	63,63

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				если					сад				
		если	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
70	Творожная запеканка	120	160	20,84	14,68	58,1	442,5	0,5	27,79	19,57	77,46	590,0	0,65
68	Молочный соус	30	40	0,57	1,62	4,02	32,37	0,03	0,76	2,16	5,36	43,16	0,04
38	Чай с молоком	150	200	1,16	1,22	7,02	28,0	0,54	1,54	1,63	9,36	56,0	0,72
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,6	0,38	18,24	87,4	0
	ИТОГО:	330	438	24,67	17,82	83,54	571,87	1,07	32,69	23,74	110,42	776,56	1,42

ИТОГО за девятый день	Масса порции		если					сад				
	если	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1291	1653	54,72	40,53	187,25	1298,42	62,86	72,39	54,75	310,65	1729,88	75,23

День 10													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Завтрак</u>												
29	Каша молочная пшениная с маслом слив.	150/3	200/4	5,55 0	6,6 2,37	22,8 0	167,93 22,2	0	7,4 0	8,8 3,16	30,4 0	223,9 29,6	0
	Хлеб пшеничный	30	38	2,1	0,3	14,4	69,0	0	2,66	0,38	18,24	87,4	0
	Масло	5	6	0	3,95	0	37,0	0	0	4,74	0	44,4	0
41	Кофейный напиток	150	200	1,05	1,2	16,7	78,75	0,5	1,4	1,6	22,31	105,0	0,65
	ИТОГО:	338	448	8,7	14,42	53,9	374,88	0,5	11,46	18,68	70,95	490,3	0,65

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>II Завтрак</u>												
	Вафли	27	27	0,81	8,1	16,2	143,1	0	0,81	8,1	16,2	143,1	0
	Сок фруктовый	100	120	0	0	65	240	0	0	0	78	288	0
	ИТОГО:	127	147	0,81	8,1	81,2	383,1	0	0,81	8,1	94,2	431,1	0

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Обед</u>												
15	Суп картофельный с вермишелью на м/б	180	200	1,4	1	17,3	84,9	13,4	1,7	2	19,8	105,5	15,6
78	Овощное рагу с отварным мясом	150	200	19,35	11,76	14,85	239,25	19	25,8	15,68	19,8	319	25
65	Компот сухофрукты	150	200	0	0	7,49	78,0	0,35	0	0	9,98	104,0	0,5
	Хлеб ржаной	30	38	1,5	0,3	12,0	57,0	0	1,9	0,38	15,2	72,2	0
	ИТОГО:	510	638	22,25	13,06	51,64	449,15	32,75	29,4	18,06	64,78	600,7	41,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)									
				ясли					сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	<u>Полдник</u>												
117	Салат из овощей	100	150	1,97	5,24	9,78	94,2	15,66	2,96	7,86	14,67	141,75	23,49
123	Булочка с изюмом	50	70	4,7	1,5	26,6	137	0	6,1	1,9	36	184,08	0
91	Кисло-молочный напиток	150	200	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	ИТОГО:	300	420	10,72	10,49	42,38	306,2	16,71	14,28	14,26	57,87	415,83	24,75

ИТОГО за десятый день	Масса порции		ясли					сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	1275	1653	42,48	46,07	229,12	1513,33	49,96	55,95	59,1	287,8	1937,93	66,5

		ясли					сад				
		Б	Ж	У	Кал	С	Б	Ж	У	Кал	С
	ИТОГО за весь период	447,36	433,88	1874,42	13765,7	565,96	562,33	568,01	2713,36	17354,65	559,71
	Среднее значение за период	44,8	43,4	187,4	1376,6	56,6	56,2	56,8	271,3	1735,5	56
	Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности	3,3	3,2	13,6			3,2	3,3	15,6		

Рецептурный справочник:

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Москва Дели плюс 2016 год.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. №120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации».
3. «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» (утв. Верховным советом Российской Федерации 22 июля 1993 г. № 5487-1 (ред. 18 июля 2011 г.).
4. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ (ред. от 19 июля 2011 г.) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
5. Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ (ред. от 19 июля 2011 г.) «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
6. Федеральный закон от 12 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03 февраля 2014 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ (ред. от 17 декабря 2009 г. «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».
8. Федеральный закон от 7 февраля 1992 г. № 001-ФЗ (ред. от 18 июля 2011 г.) «О защите прав потребителей».
9. Федеральный закон от 21 июля 2005 г. № 94-ФЗ «О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 22.11.2000 г. №883 «Об организации и проведении мониторинга качества, безопасности пищевых продуктов и здоровья населения».
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.12.2000 г. №987 «О государственном надзоре и контроле в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов».
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.09.1997 г. №1263 «Об утверждении Положения о проведении экспертизы некачественных и опасных продовольственного сырья и пищевых продуктов, их использовании или уничтожении».
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года».
14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.08.2003 г. №330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации» (с изменениями от 7 октября 2005 г., 10 января, 26 апреля 2006 г.).
15. Приказ Роспотребнадзора от 27 февраля 2007 г. № 54 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».
16. Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимошина В.Н. и др. Беседы о поведении ребенка за столом. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
17. Батурин А.К., Каганов Б.С., Шарафетдинов Х.Х. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации. – М.: АМП, 2006. – 54 с.
18. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003. – 80 с.
19. Грачикова С.М., Данилина Л.А., Орлова Е.В. и др. Организация и контроль питания в дошкольных образовательных учреждениях. Нормативно-правовая база / Под ред. М.А. Ермоловой – М.: ООО НКЦ, 2011. – 112 с.
20. Диетическое питание детей / М.П. Дербина, В.Ю. Домбровский, В.П. Панферов. - Мн.: Полымя, 1991. – 416 с.
21. МР 2.3.1.2432-08 «Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».
22. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников». Письмо Минобрнауки России № 06-731 от 12.04.2014 г.

46. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
47. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
48. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».
49. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».
50. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
51. Савельева Н.Ю. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 416 с.
52. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ч.1. – М.: Хлебпродинформ, 1996. – 615 с.
53. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ч.2. – М.: Хлебпродинформ, 1997. – 560 с.
54. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур. – М.: Легкая промышленность и бытовое обслуживание, 1999. – 624 с.
55. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий из сои и соевых продуктов для предприятий общественного питания. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 387 с.
56. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Руководители разработки сборника: М.П. Могильный, В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2013. – 807 с.
57. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Руководители разработки сборника: М.П. Могильный, В.А. Тутельян – М.: ДеЛи принт, 2011. – 627 с.
58. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Руководители разработки сборника: М.П. Могильный, В.А. Тутельян – М.: ДеЛи принт, 2011. – 543 с.
59. Снегур М.И., Корешкова З.Г. Питание детей. К.: Рад. шк., 1988. – 702 с.
60. Справочник работника общественного питания / М.П. Могильный, Т.В. Шленская, А.М. Могильный. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 656 с.
61. Технический регламент таможенного союза от 09.12.2011 г. № 880 «О безопасности пищевой продукции».
62. Татарская Л.Л., Бутейкис Н.Г. Технология приготовления и организация производства блюд для детей. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 383 с.
63. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95). – М.: МФ содействие СЭБН, 2006. I т. – 468 с; II т. – 543 с.
64. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, в 2-х томах. – М.: Гласность, 1994. – Т. 1. – 456 с; Т. 2. – 305 с.
65. Химический состав российских пищевых продуктов / В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 236 с.

В Сборнике использованы результаты научных работ Северо-Кавказского федерального университета (филиал в г. Пятигорске), Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПГУ), Майкопского государственного технологического университета.