

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС КВ № 11
Е.А. Роман
Приказ № 71 от 03.05.2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1-3 ЛЕТ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(10 ДНЕВНОЕ) ВЕСЕННЕ – ЛЕТНЕЕ.**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.2016г. Таблицы энергетической ценности из

Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных
изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных
учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных
учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В,
Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.2013г.

Примерное перстективное меню для возрастной категории 1 - 3 лет на весенне- летний период.

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
233	Омлет с зелёным горошком	130	8,60	4,00	4,70	145,00	0,07	1,56	0,15	0,35	97,00	163,00	19,00	1,56
3	Бутерброд с сыром	40	4,30	6,70	12,40	128,00	0,02	0,11	0,06	0,34	15,60	11,30	11,40	0,34
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,16	2,30	13,20	59,20	0,03	0,97	0,01	0,00	94,50	67,50	10,50	0,07
б/н	Икра кабачкова промышл.произв.	40	0,40	1,80	3,90	31,00	0,01	4,16	0,00	1,20	13,80	15,40	8,00	0,37
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	2,55	0,58
	итого:	375	16,41	14,94	39,15	389,30	0,15	6,80	0,22	2,10	226,15	280,90	51,45	2,92
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед	итого:	110	0,82	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,30	8,60	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
86	Суп картоф.с рисовой крупой	180	1,90	3,00	14,00	93,00	0,02	0,54	0,00	1,70	5,40	30,00	11,00	0,25
309	Макаронник с мясом	160	13,50	14,90	25,00	326,40	0,09	0,64	0,02	3,90	17,10	211,00	28,90	3,00
400	Кисель из сока натурального	150	0,40	0,04	22,50	64,00	0,00	0,07	0,00	0,00	6,00	6,00	1,50	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	2,55	0,58
	итого:	775	19,71	19,31	119,45	703,00	0,26	31,25	0,02	7,11	59,35	350,10	138,75	5,98
Полдник														
245	Сырники из творога	50/15	10,00	5,70	15,00	141,00	0,02	0,10	0,05	0,26	68,30	101,60	10,30	0,33
411	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	11,40	45,70	0,00	0,30	0,00	0,00	29,40	24,50	13,20	2,46
	итого:	150	10,07	5,70	26,40	186,70	0,02	0,40	0,05	0,26	97,70	126,10	23,50	2,79
	Итого за день:	1410	47,01	40,45	206,00	1348,00	0,48	48,45	0,29	9,87	391,20	785,10	255,70	12,29
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

сезон: Весна-лето 1-3 лет.															
№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F	
			Б	Ж	У	ККАЛ									
Завтрак №1															
185	Каша рисовая молочная	150	4,10	6,40	24,10	171,90	0,03	0,97	0,00	0,00	9,40	67,50	10,50	0,07	
413	Чай с молоком	170	1,27	1,10	13,00	69,00	0,03	1,10	0,01	0,00	10,70	79,00	12,70	0,34	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,80	12,10	91,00	0,02	0,00	0,08	0,30	4,90	12,90	1,97	0,19	
	итого:	350	7,39	11,30	49,20	331,90	0,08	2,07	0,09	0,30	25,00	159,40	25,17	0,60	
Завтр.№2															
418	Сок фруктовый	150	0,60	0,10	0,10	53,00	0,02	3,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	2,10	
	итого:	110	0,82	0,10	0,10	53,00	0,02	3,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	2,10	
Обед															
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24	
62	Борщ с мясом	180	4,10	7,40	11,00	136,00	0,03	7,40	0,00	1,73	25,00	38,00	19,00	0,80	
263	Рыба запечённая в омлете	60	9,50	3,70	1,70	78,00	0,05	0,30	0,04	2,46	16,00	22,20	15,00	0,60	
339	Пюре картофельное	120	2,50	3,67	13,10	110,00	0,10	4,08	0,03	0,12	31,20	68,40	22,80	0,80	
376	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,20	9,00	37,50	0,01	3,20	0,00	0,15	16,50	12,00	10,50	0,80	
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	9,90	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	5,10	1,17	
	итого:	600	20,30	15,47	55,65	467,60	0,27	18,98	0,07	5,14	112,40	217,80	80,80	4,63	
Полдник															
437	Пирожок печеный с капустой	40	3,86	4,03	19,31	129,00	0,02	0,00	0,02	0,60	4,60	20,00	3,30	0,26	
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,80	2,50	4,00	100,00	0,02	0,50	0,01	0,00	108,00	85,50	12,70	0,09	
	итого:	220	5,66	6,53	23,31	229,00	0,04	0,50	0,03	0,60	112,60	105,50	16,00	0,35	
	Итого за день:	1280	34,17	33,40	128,26	1081,50	0,40	24,55	0,19	6,04	260,50	482,70	121,97	7,68	
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5	

Неделя- 1

День-3

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(б)	Каша молочная жидкая овсяная	160	7,40	7,01	25,20	207,00	0,12	1,23	0,03	0,27	12,50	16,40	28,30	1,00
416	Какао с молоком	150	3,04	2,52	10,40	77,50	0,04	1,27	0,02	0,00	12,20	11,20	29,20	0,90
4	Бутерброд с повидлом	40	1,98	3,82	18,87	116,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
	итого:	350	12,42	13,35	54,47	400,50	0,18	2,60	0,08	0,47	30,70	39,60	60,50	2,30
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	итого:	110	0,82	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,70	37,00	0,02	11,10	0,00	1,80	17,60	12,80	7,20	0,24
91	Суп картофельный с клецками	180	3,80	2,00	11,20	81,00	0,04	4,10	0,00	0,80	7,70	29,00	12,00	0,40
321	Плов из птицы	140	9,74	8,00	33,00	198,00	0,02	0,86	0,01	3,60	22,00	88,60	2,60	0,80
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,22	14,10	71,00	0,01	52,50	0,00	0,00	9,00	2,25	2,25	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	9,90	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	5,10	1,17
	итого:	560	18,40	14,71	81,60	486,10	0,16	68,56	0,01	6,84	70,80	193,05	31,95	3,95
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	50	8,23	4,27	21,23	158,00	0,03	0,06	0,10	0,49	53,30	80,60	10,00	0,33
413	Чай с молоком	150	1,12	1,00	12,00	61,00	0,02	0,97	0,01	0,00	9,50	69,70	11,25	0,30
	итого:	200	9,35	5,27	33,23	219,00	0,05	1,03	0,11	0,49	62,80	150,30	21,25	0,63
	Итого за день:	1220	40,99	33,83	190,30	1174,60	0,42	82,19	0,19	8,20	172,30	410,95	155,70	7,48
Норма по СанПиН за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Фрукт*- допускается выдача иных фруктов.**

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
302	Каша молоч. жидкая манная	150	4,60	5,50	2,00	161,00	0,04	0,89	0,03	0,34	8,50	78,00	13,00	0,26
413	Чай с молоком	180	1,50	1,30	16,00	81,30	0,03	1,17	0,01	0,00	11,40	83,70	13,50	0,36
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,80	12,10	91,00	0,02	0,00	0,08	0,30	4,90	12,90	1,97	0,19
	итого:	360	8,12	10,60	30,10	333,30	0,09	2,06	0,12	0,64	24,80	174,60	28,47	0,81
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,60	0,10	0,10	53,00	0,02	3,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	2,10
	итого:	150	0,60	0,10	0,10	53,00	0,02	3,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	2,10
Обед														
34	Салат из свеклы	40	0,60	2,50	3,50	38,50	0,01	2,28	0,00	0,90	13,20	15,20	7,60	0,50
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,00	2,10	11,30	81,00	0,07	5,60	0,02	0,50	45,00	11,90	34,00	0,90
298	Голубцы ленивые	160	11,10	10,60	17,80	211,00	0,06	19,80	0,03	0,50	54,40	16,50	33,60	2,40
376	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,20	9,00	37,50	0,01	3,20	0,00	0,15	16,50	12,00	10,50	0,80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	9,90	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	5,10	1,17
	итого:	580	19,50	15,85	61,20	467,10	0,22	30,88	0,05	2,69	143,60	116,00	93,60	5,99
Полдник														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,80	138,00	0,04	0,00	0,02	0,46	6,60	25,30	4,60	0,40
420	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	1,80	2,50	4,00	100,00	0,02	0,50	0,01	0,00	108,00	85,50	12,70	0,09
	итого:	220	4,36	7,51	24,80	238,00	0,06	0,50	0,03	0,46	114,60	110,80	17,30	0,49
	Итого за день:	1310	32,58	34,06	116,20	1091,40	0,38	36,44	0,20	3,79	293,50	401,40	139,37	9,39
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Неделя- 1

День-5

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

Сезон: Весна-лето 1-5 лет.														
№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
307	Омлет натуральный	130	11,20	7,90	3,00	212,00	0,08	0,40	0,26	0,60	106,00	20,00	16,00	2,00
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,06	2,30	13,20	59,20	0,03	0,97	0,01	0,00	94,50	67,50	10,50	
1	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,80	12,10	91,00	0,02	0,00	0,08	0,30	4,90	12,90	1,97	0,19
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,30	8,60	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	2,55	0,58
	итого:	365	16,57	14,20	34,55	396,90	0,18	11,37	0,35	1,39	216,25	134,50	39,02	3,13
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	итого:	100	0,82	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед														
112	Овощи свежие (огурец)	40	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
73	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,40	5,00	54,00	0,01	8,30	0,00	1,70	26,30	24,30	11,90	0,43
308	Запеканка картоф. с печенью	160	11,20	5,25	23,00	215,00	0,17	3,20	0,05	0,60	20,00	152,00	44,00	2,80
394	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	20,00	82,00	0,01	0,37	0,00	0,00	21,00	14,20	0,00	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	2,55	0,58
	итого:	565	15,80	9,01	63,90	431,00	0,24	15,87	0,05	2,77	85,75	244,00	66,85	5,39
Полдник														
413	Чай с молоком	150	1,12	1,00	12,00	61,00	0,02	0,97	0,01	0,00	9,50	69,70	11,25	0,30
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,38	2,20	11,25	125,00	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	итого:	180	3,50	3,20	23,25	186,00	0,04	0,97	0,01	1,05	18,20	96,70	17,25	0,93
	Итого за день:	1210	36,69	26,91	142,70	1082,90	0,50	38,21	0,41	5,61	328,20	503,20	165,12	10,05
Норма по СанПиН за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Фрукт*- допускается выдача иных фруктов.**

Неделя- 2

День-6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блок	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
335	Суп молочный с макаронными	150	4,30	4,45	15,00	116,00	0,05	0,70	0,03	0,20	123,00	103,00	16,00	0,30
413	Чай с молоком	170	1,27	1,10	13,00	69,00	0,03	1,10	0,01	0,00	10,70	79,00	12,70	0,34
1	Бутерброд с маслом	30	2,30	4,40	14,10	106,00	0,02	0,00	0,08	0,30	4,90	12,80	1,97	0,20
	итого:	350	7,87	9,95	42,10	291,00	0,10	1,80	0,12	0,50	138,60	194,80	30,67	0,84
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	итого:	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед														
87	Суп картофельный с бобовыми	180	1,50	3,06	11,00	78,00	0,14	6,20	0,03	0,16	13,70	47,30	18,30	0,60
85	Мясной сырок в белом соусе	70	8,00	10,20	10,80	163,00	0,06	0,70	0,03	0,45	33,00	152,00	23,00	1,20
360	Рагу из овощей	130	1,90	6,40	2,00	128,00	0,05	9,20	0,01	2,50	33,00	56,00	20,00	0,70
394	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	20,00	82,00	0,01	0,37	0,00	0,00	21,00	14,20	0,00	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	9,90	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	5,10	1,17
	итого:	580	15,40	20,11	54,40	550,10	0,33	16,47	0,07	3,75	115,20	329,90	69,20	5,01
Полдник														
474	Булочка Российская	40	2,56	5,01	20,80	138,00	0,04	0,00	0,02	0,46	6,60	25,30	4,60	0,40
108	Молоко кипячённое	180	5,20	4,50	8,60	95,40	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	220	7,76	9,51	29,40	233,40	0,12	2,60	0,06	0,46	246,60	205,30	32,60	0,60
	Итого за день:	1250	31,03	40,07	146,90	1143,50	0,58	30,87	0,25	5,11	508,40	758,00	174,47	7,05
	Норма по СанПиН за 1 день:	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
185	Каша рисовая молочная	150	4,10	6,40	24,10	171,90	0,03	0,97	0,00	0,00	9,40	67,50	10,50	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,70	14,50	71,00	0,03	1,16	0,01	0,00	113,00	81,00	12,60	0,08
3	Бутерброд с сыром	40	4,30	6,70	12,40	128,00	0,02	0,11	0,06	0,34	15,60	11,30	11,40	0,34
	итого:	370	11,00	15,80	51,00	370,90	0,08	2,24	0,07	0,34	138,00	159,80	34,50	0,49
Завтр.№2														
418	Сок фруктовый	150	0,60	0,10	0,10	53,00	0,02	3,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	2,10
	итого:	150	0,60	0,10	0,10	53,00	0,02	3,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	2,10
Обед														
21	Салат из капусты белокачан.	40	0,64	4,04	3,70	37,00	0,02	11,10	0,00	1,80	17,60	12,80	7,20	0,24
89	Суп картоф. с мясн.фрикадельк.	180	4,77	3,73	11,11	97,00	0,08	7,90	0,00	0,92	117,00	51,10	21,00	0,80
266	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	9,21	4,75	2,74	105,00	0,04	1,12	0,01	0,85	22,00	101,00	17,10	0,35
336	Картофель отварной	120	2,25	2,60	13,70	101,50	0,12	16,60	0,03	0,11	13,20	62,70	24,00	0,97
400	Кисель из сока натурального	150	0,40	0,04	22,50	64,00	0,00	0,07	0,00	0,00	6,00	6,00	1,50	0,37
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	9,90	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	5,10	1,17
	итого:	610	20,97	15,61	73,35	535,10	0,33	36,79	0,04	4,32	190,30	294,00	78,70	4,12
Полдник														
251	Запеканка из творога	105	12,80	13,40	12,70	226,00	0,04	0,32	0,10	0,37	158,00	185,00	20,20	0,53
411	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	11,40	45,70	0,00	0,30	0,00	0,00	29,40	24,50	13,20	2,46
	итого:	255	12,87	13,40	24,10	271,70	0,04	0,62	0,10	0,37	187,40	209,50	33,40	2,99
	Итого за день:	1360	45,44	44,91	148,55	1230,70	0,47	42,65	0,21	5,03	526,20	663,30	146,60	9,70
Норма по СанПиН за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Неделя- 2

День-8

СРЕДА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
64	Каша молочная гречневая	150	4,45	6,84	22,28	177,00	0,14	1,02	0,05	0,37	102,00	17,80	84,10	0,20
416	Какао с молоком	180	3,65	3,03	12,46	93,00	0,04	1,52	0,02	0,00	14,60	13,40	35,00	1,08
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Кондитерские изделия	20	0,56	0,60	15,40	70,00	0,01	0,00	0,00	0,64	2,90	13,30	2,40	0,21
	итого:	370	10,46	10,64	59,84	386,90	0,21	2,54	0,07	1,23	123,50	57,50	124,30	1,71
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	итого:	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед														
42	Салат из моркови	40	0,60	0,05	4,60	22,05	1,00	2,04	0,00	1,90	11,60	14,80	10,00	0,40
94	Суп лапша по- домашнему	180	1,06	4,80	14,65	113,00	0,02	0,27	0,00	1,80	6,40	21,00	3,20	0,20
327	Куриное суфле	60/15	7,42	6,45	1,09	145,20	0,02	0,40	0,05	0,32	22,40	60,00	8,80	0,80
339	Пюре картофельное	120	2,50	3,67	13,10	110,00	0,10	4,08	0,03	0,12	31,20	68,40	22,80	0,80
376	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,20	9,00	37,50	0,01	3,20	0,00	0,15	16,50	12,00	10,50	0,80
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	9,90	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	5,10	1,17
	итого:	545	17,96	17,77	62,40	541,95	1,22	9,99	0,08	4,93	102,60	236,00	63,20	4,39
Полдник														
399	Оладьи из печени по-кунцевска	80	10,40	7,02	7,08	133,00	0,11	3,20	3,07	0,52	9,00	12,00	0,90	0,07
411	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	11,40	45,70	0,00	0,30	0,00	0,00	29,40	24,50	13,20	2,46
	итого:	230	10,47	7,02	18,48	178,70	0,11	3,50	3,07	0,52	38,40	36,50	14,10	2,53
	Итого за день:	1265	38,89	35,93	161,72	1176,55	1,58	26,03	3,22	7,08	272,50	358,00	243,60	9,23
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5

Фрукт*- допускается выдача иных фруктов.**

Неделя- 2

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
185(а)	Каша молочная пшённая	150	5,85	4,09	26,80	190,00	0,14	1,09	0,04	0,12	108,00	14,40	32,20	5,73
411	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	11,40	45,70	0,00	0,30	0,00	0,00	29,40	24,50	13,20	2,46
4	Бутерброд с повидлом	50	2,45	4,77	31,30	144,50	0,02	0,12	0,04	0,25	7,50	15,00	3,72	0,45

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блк	Пищевые вещества				В _t	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,30	8,60	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
230	Омлет с сыром	130	12,70	15,00	2,70	223,00	0,07	0,37	0,31	0,74	37,10	35,80	29,70	2,20
411	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	11,40	45,70	0,00	0,30	0,00	0,00	29,40	24,50	13,20	2,46
1	Бутерброд с маслом	30	2,30	4,40	14,10	106,00	0,02	0,00	0,08	0,30	4,90	12,80	1,97	0,20
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	2,55	0,58
	итого:	365	13,36	16,10	33,85	409,40	0,14	10,67	0,39	1,53	82,25	107,20	55,42	5,80
Завтр.№2														
368	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Обед	итого:	100	0,00	0,50	21,00	69,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
112	Овощи свежие (помидор)	40	0,34	0,06	1,30	8,60	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
69	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,60	3,60	9,90	83,00	0,06	4,80	0,00	1,76	30,60	71,20	24,60	1,20
282	Котлеты рубленные	70	8,00	8,17	10,00	160,00	0,06	0,00	0,03	0,35	27,30	129,00	18,20	1,90
143	Капуста тушённая	120	3,28	3,70	8,39	75,00	0,05	20,40	0,04	0,80	73,00	66,00	29,00	1,20
394	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	20,00	82,00	0,01	0,37	0,00	0,00	21,00	14,20	0,00	1,12
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,17	9,70	46,90	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
б/н	Хлеб ржаной	15	0,95	0,14	4,95	26,10	0,03	0,00	0,00	0,21	5,25	23,70	2,55	0,58
	итого:	595	17,27	15,84	64,24	481,60	0,25	35,57	0,07	3,62	166,75	327,50	85,15	6,58
Полдник														
239	Оладьи из твор.(сгущ.молоком)	70/20	2,80	8,00	12,30	160,50	0,04	0,14	0,07	1,90	71,40	104,00	11,20	0,42
108	Молоко кипячённое	150	3,20	2,85	5,40	79,50	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	итого:	240	6,00	10,85	17,70	240,00	0,10	2,09	0,10	1,90	251,40	239,0	32,20	0,57
	Итого за день:	1300	36,6	43,3	136,8	1200,0	0,5	58,3	0,6	7,5	508,4	701,7	214,8	13,6
Норма по СанПиН за 1 день:		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	0,6	33,7	0,3	7,5	300,0	525,0	60,0	7,5
	Выполнено средняя за 10 дней:	1250	37,00	36,00	153,9	1147,05	0,60	38,00	0,50	6,20	372,00	552,0	170,0	8,00

Фрукт*- допускается выдача иных фруктов.**

Инженер-технолог:

Директор МКУ ЦУМТБО:



С.А.Деркач
Д.В.Янчиленко

(граммов (нетто) в день на одного ребенка) ВЕСНА-ЛЕТО

[illegible]