

Утверждаю
 ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ
 "Детский сад № 1 им. Крупской"
 с. Красногвардейское

Т.В.Котрова
 20 января 2016 года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	0,06	0,06	0,1	105,9	1
Сб.2008	432	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25	0,015	0,007	0	45,75	0,75
к/к	к/к	Хлеб белый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				8,73	8,34	58,06	342,05	0,115	0,077	0,1	159,25	2,23
Завтрак 2												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
Обед												
к/к	к/к	Огурец соленый	35	1,08	2,04	1,04	26,8	0	0	7,2	6,9	0,21
Сб.2008	76	Борщ	150/10/5	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
Сб.2008	229	Рыба (филе) запеченная в молочном соусе	70/30	10,74	9,42	0	53,2	0,06	0,05	0	15,4	0,42
Сб.2008	125	Картофельное пюре с морковью	100	2,04	3,92	12,83	94,4	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18

С6.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,78	0	20,22	80,6	0,015	0,007	0	15,75	0,52
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				20,21	20,36	51,44	391,5	0,655	0,217	20,74	131,59	4,75
Полдник												
С6.2008	156	Морковная запеканка с молочным соусом	70/20	2,38	4,13	14,49	105	0,056	0,042	1,4	35	0,7
С6.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	150/10	4,5	0,15	6	46,5	0,04	0,025	1	126	0
к/к	к/к	Банан свежий	40	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				7,31	4,28	26,35	176,3	0,126	0,107	9,15	166,4	1,105
		Итого за день		36,41	33,14	139,77	928,65	0,906	0,411	33,99	463,64	8,965
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4						
2 день												
Завтрак 1												
С6.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,65	1,5
С6.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				8,7	7,56	55,06	320,8	0,12	0,07	0,72	88,25	2,98
Завтрак 2												
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
Обед												
С6.2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,6	0,4	10,9	64,2	0,066	0,054	4,8	13,8	0,6
С6.2008	290	Печеночные оладьи	100	8	14,4	12,4	342	0,29	0,23	36	15	10
С6.2008	338	Овощи в молочном соусе	150	3,4	5,7	14	124	0,58	0,03	11	44	1,1
С6.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,4	20,95	60,5	638,2	1,026	0,354	54,8	94,9	15,24

Полдник												
Сб.2008	219	Сырники из творога с джемом	80/10	4,51	3,94	18,3	216	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
Сб.2008	434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
к/к	к/к	Апельсин	40	0,15	0,15	3,92	18,8	0,04	0,03	60	34	0,3
				9,24	8,07	29,8	319,55	0,127	0,075	62,28	283,67	1,92
		Итого за день		34,44	36,68	149,48	1297,35	1,293	0,519	120,8	474,02	21,52
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,0	4						
3 день												
Завтрак 1												
Сб.1996	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	110/5	12,51	19,69	1,87	244,2	0,065	0,038	0,98	105	2,8
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				15,61	20,85	32,13	386	0,105	0,048	0,98	117,6	4,28
Завтрак 2												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88
Обед												
Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,26	0,6	5,53	37	0,024	0,012	15	30,6	0,525
Сб.2008	319	Кнели из кур запеченные	40	4,9	2,5	5,5	86	0,052	0,026	1,3	26	1,3
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,73	4,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
к/к	к/к	Огурец свежий	35	0,28	4,04	0,92	41,2	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				12,7	11,92	67,52	468,2	0,265	0,137	22,08	126,45	4,875
Полдник												
Сб.2008	158	Запеканка овощная	80	2,72	4,64	11,68	99,2	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
к/к	к/к	Йогурт питьевой	160	2,5	0,15	6	46,5	0,0075	0,006	9,75	6	0

		Итого за день		42,18	39,73	180,27	1233,75	1,238	0,418	93,04	582,72	14,81
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4						
5 день												
Завтрак 1												
С6.2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	6,8	7,1	26,9	199	0,14	0,075	0,99	96,97	3
С6.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,53	8,12	54,59	327,7	0,18	0,085	0,99	109,57	4,48
Завтрак 2												
к/к	к/к	Банан свежий	40	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
Обед												
С6.1997	71	Салат из моркови с яблоками и маслом растительным	40	0,4	2,8	4,18	43,6	0,013	0,067	2,8	19,2	0,76
С6.2008	91	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	3,2	4,2	12,32	71,1	0,054	0,03	4,8	20,4	0,6
С6.2008	299	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	150	14,09	19,04	26,6	333,9	0,13	0,1	6,67	28	2,25
С6.2008	371	Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,015	0,05	0	20	0,2
С6.2008	406	Кисель	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,015	0,05	0	20	0,2
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				20,17	27,42	79,8	620,75	0,297	0,327	14,27	119,2	5,45
Полдник												
С6.2008	129	Овощи припущенные в сметанном соусе	100	1,68	1,36	7,2	49,6	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
С6.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	150/10	4,5	0,15	6	46,5	0,04	0,025	1	126	0
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
к/к	к/к	Хлеб белый	30	3	1,16	20,56	104,8	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
				9,28	2,77	37,88	219,7	0,135	0,0738	10,4	183,05	2,6
		Итого за день		39,41	38,31	178,13	1192,95	0,642	0,5258	32,41	417,22	12,935

		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4						
6 день												
Завтрак 1												
Сб.1996	286	Омлет с сосисками с маслом	110/5	4,51	6,69	10,87	244,2	0,065	0,035	0	84,2	3,4
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
к/к	к/к	Хлеб белый	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,32	9,59	47,46	436,4	0,135	0,06	0,75	182,55	4,63
Завтрак 2												
к/к	к/к	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,01	0,01	4	6,4	0,88
				0,2	0,2	4,9	23,5	0,01	0,01	4	6,4	0,88
Обед												
Сб.1996	163	Суп молочный с овощами	150	2,03	4,2	9,26	78,9	0,048	0,03	0,6	89,4	0,9
Сб.2008	292	Фрикадельки мясные запеченные	70	5,22	5,36	5,32	158,2	0,04	0,03	1	14	2
Сб.2008	337	Морковь припущенная	120	1,52	3,44	7,48	68,04	0,05	0,03	4	30,67	0,6
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				11,17	13,45	45,26	413,14	0,228	0,13	8,6	156,17	7,04
Полдник												
Сб.2008	219	Сырники из творога с маслом сливочным	80/5	5,1	4,92	13,85	213,6	0,04	0,02	0,8	142	0,6
Сб.2008	434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
к/к	к/к	Мандарин	40	0,32	0,08	3	15,2	0,06	0,03	38	35	0,1
				10	8,98	24,43	313,55	0,14	0,075	40,3	303	1,7
		Итого за день		30,69	32,22	122,05	1186,59	0,513	0,275	53,65	648,12	14,25
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4						
7 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	189/185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,04	85,6	85,6	1,68
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,035	0,0088	0	6,65	0,42

				8,7	8,06	54,66	324,8	0,155	0,0488	85,6	97,25	3,1
Завтрак 2												
к/к	к/к	Банан свежий	40	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
Обед												
к/к	к/к	Помидор свежий	30	0,56	5,71	0,85	61,04	0,018	0,018	8	4,5	0,27
Сб.2008	76	Борщ	150/10/5	3,92	4,68	9	93	0,38	0,03	8,25	39	0,98
Сб.2008	283	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	7,4	8,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
Сб.2008	340	Пюре из моркови	150	2,1	5,85	13,35	117	0,05	0,03	2,67	28,8	0,73
Сб.2008	401	Компот с витамином «С»	150	0,4	0,08	21,1	87	0,02	0,01	0	12,8	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,03	25,25	58,15	531,54	0,588	0,148	20,25	107,37	5,23
Полдник												
Сб.2008	211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	150/5	8,52	10,16	32,52	292,8	0,05	0,03	0	92	0,8
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	150/5	4,5	0,15	6	46,5	0,01	0,01	0,5	30	0,5
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38
к/к	к/к	Хлеб белый	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
				15,75	11,43	60,63	449,8	0,115	0,0688	3,5	135,85	3,1
		Итого за день		40,91	44,74	179,3	1330,94	0,888	0,3055	116,1	345,87	11,835
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,0	4						
8 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	239	Котлета рыбная рубленая запеченная	50	3,9	2,9	4,6	81	0,05	0,02	0	26	0,8
Сб.2008	335	Картофельное пюре	120	2,49	4,32	16,3	112,8	0,11	0,06	4	37,6	0,88
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
				8,37	7,95	43,45	296,3	0,07	0,03	0	16,6	2,44
Завтрак 2												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88

				0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	0,01	4	6,4	0,88	
Обед													
к/к	к/к/32	Салат из свеклы с маслом растительным	40	1,68	3,24	4,04	52	0,03	0,013	3,15	21,6	0,86	
С6.2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	2,6	1,4	21,81	124	0,096	0,06	3,6	30	1,14	
С6.2008	290	Печеночные оладьи	100	18	20,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8	
С6.2008	338	Овощи тушеные	100	2,27	3,8	9,33	82,7	0,09	0,06	19	64	1,1	
С6.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1	
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	
				26,95	29,29	70,78	708,7	0,586	0,373	62,75	149,7	14,64	
Полдник													
С6.2008	435	Ряженка	150	2,5	1,5	6,3	60	0,03	0,02	0,75	186	0	
С6.2008	451	Пирожок с повидлом	100	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0	
к/к	к/к	Банан свежий	40	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	
				5,23	2,4	38,06	214,8	0,16	0,11	24,17	213,07	0,405	
		Итого за день		40,71	39,8	156,21	1238,6	0,826	0,523	90,92	385,77	18,365	
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4							
9 день													
Завтрак 1													
С6.2008	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	3,9	6,3	21,6	159	0,038	0,02	0,99	107	0,99	
С6.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1	
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,7611	0,2619	99,5143	296,46	10,14428571	
				6,25	7,17	46,72	274,6	0,7991	0,2819	100,504	408,46	12,13428571	
Завтрак 2													
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38	
				0,1	0,1	4,12	18,8	0,02	0,02	3	7,2	1,38	

Обед												
Сб.1997	71	Салат из моркови с яблоками, с маслом растительным	40	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
Сб.2008	89	Рассольник со сметаной	150/10	1,92	3,42	8,58	73,2	0,68	0,038	6	25,5	0,75
Сб.2008	306	Голубцы ленивые	150	12,15	13,65	8,9	241,04	0,06	0,045	22,5	57	3
Сб.2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0	0	23,6	105,4	0,0075	0,006	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,12	20,17	53,61	506,74	0,9175	0,1257	32,8	117,05	6,25
Полдник												
Сб.2008	129	Овощи припущенные в сметанном соусе	100	1,68	1,36	7,2	49,6	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
к/к	к/к	Йогурт питьевой	160	4,5	0,15	6	46,5	0,03	0,015	0	8,7	0,63
к/к	к/к	Апельсин	40	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3
				6,54	1,59	16,44	113,3	0,11	0,065	66,4	73,9	1,73
		Итого за день		29,01	29,03	120,89	913,44	1,8466	0,4926	202,704	606,61	21,49428571
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4						
10 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163	0,08	0,07	0,8	105	1
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1

С6.2008	14	Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0075	0	5,7	0,36
				16,37	12,72	44,02	334,1	0,12	0,0875	0,8	247,7	2,51
Завтрак 2												
к/к	к/к	Банан свежий	60	0,65	0	8,79	37,2	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
				0,65	0	8,79	37,2	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405
Обед												
к/к	к/к/23	Огурец свежий	30	0,26	0,04	0,77	4,4	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
С6.2008	95	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,35	2,64	7,41	59,4	0,08	0,05	11	60	0,8
С6.2008	315	Биточки рубленые из птицы запеченные	50	3,7	2,9	15,5	102	0,04	0,03	8	39	1
С6.2008	371	Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,02	0,05	7	25	0,2
С6.2008	335	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
С6.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				11,74	13,51	71,78	458,4	0,329	0,229	34,78	183,35	6,45
Полдник												
С6.2008	220	Сырники с морковью и сгущенным молоком	115/25	5,4	11,96	27,26	325,45	0,035	0,02	0,5	75	0,5
С6.2008	434	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	0,038	2,25	189	1,5
				9,98	15,94	34,84	410,2	0,095	0,058	2,75	264	2
		Итого за день		38,74	42,17	159,43	1239,9	0,574	0,4145	45,08	700,45	11,365
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4						
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней		354,13	363,76	1452,98	11226,72					
		В среднем за 1 день		35,413	36,376	145,298	1122,672					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Котрова Татьяна Викторовна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023