

УТВЕРЖДАЮ

Зпаведующая МБДОУ

"Детский сад № 1 им. Крупской

с. Красногварлейское

Т.В.Котрова

20 января 2016 г

***Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием***

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование бдюза	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак												
Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,27	10,87	67,99	408,03	0,14	0,1	2,33	209,9	2,81
Завтрак 2												
к/к	к/к	Банан свежий	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
				1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12,00	9,60	0,72
Обед												
Сб.2008	76	Борщ	250/10	5,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Сб.2008	240	Биточки рыбные (паровые)	70	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	0,42

				0,36	0,36	8,82	42,30	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
Обед												
С6.2008	35	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
С6.2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
С6.2008	256	Печень по-строгановски	65/40	17,42	12,48	7,67	211,9	0,38	0,21	26	28	10
С6.2008	351	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	0,09	0,06	19	64	1,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				31,54	27,39	102,8	795,6	0,83	0,51	64	169,15	17,3
Полдник												
С6.2008	258	Запеканка морковная с творогом и молоком сгущенным	160/10	10,64	5,44	13,44	145,6	0,03	0,02	0	87	0,6
С6.2008	434	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	0,08	0,05	3	252	2
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				19,37	12,04	41,54	350,3	0,15	0,08	3	346,6	3,08
		Итого за день		61,47	49,62	213,92	1555,57	1,18	0,72	128,10	678,35	24,46
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0						
3 день												
Завтрак												
С6.1996	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	130/5	16,5	20,3	10,95	250,3	0,07	0,04	1	108	3
С6.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				19,23	21,6	38,64	379	0,11	0,05	1	120,6	4,48
Завтрак 2												

к/к	к/к	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				0,40	0,30	10,30	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76

Обед

к/к	к/к	Сельдь	20	6,39	6,39	1,44	89,1	0,018	0,01	1,5	23,4	0,45
Сб.2008	83	ПЦи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,2	5,6	15,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
к/к	к/к	Кнели из кур запеченные	70	10,5	7,88	44,3	150,5	0,05	0,03	1,4	28	1,4
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				29,81	28,55	161,6	808,3	0,388	0,2	27,9	191,05	6,45

Полдник

Сб.2008	219	Сырники из творога с джемом	130/40	8,5	13,5	18,6	270	0,06	0,03	1	159	0,8
Сб.2008	342	Морковь тушеная в сметанном соусе	140	1,06	2,46	6,46	52,2	0,03	0,02	2,67	22,9	0,43
к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				16,69	17,41	49,05	460,4	0,2	0,1	5,45	413,5	1,71
		Итого за день		66,13	67,86	259,59	1694,70	0,74	0,39	40,35	739,55	15,40
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0						

4 день

Завтрак

Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,02	1	121	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48

[illegible]

Завтрак

Сб.2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,07	9,47	35,87	265,33	0,19	0,1	1,33	129,3	4
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
Сб.2008	14	Сыр порционный	20	5,36	5,8	0	74	0,01	0,01	0	176	0,2
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				17,16	16,57	63,56	468,03	0,24	0,12	1,33	317,9	5,68

Завтрак 2

Сб.2008	435	Ряженка	180	5,33	1,95	7,67	148,20	0,06	0,03	1,45	182	0
к/к	к/к	Печенье обогащенное	30	0,7	0,8	18,6	85	0,03	0,02	0	8,7	0,63
				6,03	2,75	26,27	233,20	0,09	0,05	1,45	190,70	0,63

Обед

Сб.1997	71	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,6	4,2	6,27	65,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	91	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	3	5,8	17,2	133	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	258	Жаркое по- домашнему	250	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
Сб.2008	406	Кисель из курагис витамином "С"	180	0,53	0,08	27,75	113,25	0,01	0,01	0	21	0,3
к/к	к/к	Хлеб белый	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				37,37	39,16	116,64	977,23	0,41	0,22	20,53	139,45	9,54

Полдник

Сб.2008	252	Говядина отварная	25	6,25	4,2	0	63,5	0,015	0,01	0	7,5	0,5
Сб.2008	129	Овощи припущенные в сметанном соусе	150	1,68	1,36	7,2	49,6	0,04	0,02	6,4	43,2	0,8
Сб.2008	269	Биточки рисовые со сгущенным молоком	140/35	5,32	2,80	48,72	236,60	0,04	0,03	12,6	86,8	1,4
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	180/10	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	0,04	1,8	226,8	0
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48

к/к	к/к	Банан свежий	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
				22,72	10,32	101,27	589,36	0,26	0,17	32,80	381,50	3,90
		Итого за день		83,28	68,80	307,74	2267,82	1,00	0,56	56,11	1029,55	19,75
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0						

6 день

Завтрак

Сб.1996	286	Омлет с сосисками	110	15,51	19,69	1,87	244,2	0,1	0,06	0	122	5,08
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,02	1	121	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				20,75	23,24	42,18	456,5	0,18	0,09	1	250,6	6,56

Завтрак 2

к/к	к/к	Апельсин	75	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
к/к	к/к	Напиток витаминизированный	200	0	0	12	52	0	0	0	1,1	0,2
				0,36	0,36	20,82	94,30	0,04	0,03	60,00	35,10	0,50

Обед

Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0,05	1	149	1,5
Сб.2008	259	Гуляш из говядины	55/50	15,7	15,9	43,1	218	0,04	0,03	1	14	2
Сб.2008	337	Морковь припущенная	150	1,9	4,3	15,16	85,05	0,07	0,04	6	46	0,9
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб белый	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				29,16	27,45	137,85	744,75	0,33	0,18	11	240,15	8,6

Полдник

Сб.2008	219	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5	8,5	17,3	11,6	276	0,06	0,03	1	159	0,8
Сб.2008	228	Рыба (филе) отварная	45	8,19	0,27	0	35,1	0,03	0,02	0	7	0,3
Сб.2008	335	Картофельное пюре	100	2,08	3,6	13,58	94	0,09	0,07	3,33	31,3	0,73

Сб.2008	436	Напиток лимонный	180	0,15	0	19,28	78,75	0,01	0,01	9,75	6	0
к/к	к/к	Хлеб белый	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				21,55	22,47	62,45	575,55	0,23	0,14	14,08	210,9	2,31
		Итого за день		71,82	73,52	263,30	1871,10	0,78	0,44	86,08	736,75	17,97
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4,0						

7 день

Завтрак

Сб.2008	189/185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным/ Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сливочным*	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,2	10,5	60,22	372,7	0,2	0,11	1,33	159,27	4,15

Завтрак 2

Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	180/10	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
к/к	к/к	Печенье обогащенное	30	0,7	0,8	18,6	85	0,03	0,02	0	8,7	0,63
				6,10	0,98	25,80	140,80	0,11	0,07	2,00	260,70	0,63

Обед

Сб.2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	5,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Сб.2008	283	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	27,4	18,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
Сб.2008	340	Пюре из моркови	150	2,1	25,85	13,35	117	0,08	0,05	4	48	1,1
Сб.2008	401	Компот из изюма с витамином «С»	180	0,53	0,11	28,13	116	0,01	0,01	0	16	0,6
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				40,34	52,39	102,12	697,2	0,31	0,18	16,33	147,32	6,43

Полдник												
Сб.2008	183	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,74	11,56	56,1	345,1	0,05	0,04	0	22,1	1,7
Сб.2008	437	Напиток брусничный	180	0,075	0,075	18,68	77,25	0,075	0,075	3	3	0
к/к	к/к	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				6,85	13,24	103,07	561,05	0,21	0,17	9,00	47,10	4,94
		Итого за день		63,49	77,11	291,21	1771,75	0,83	0,53	28,66	614,39	16,15
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,1	4,0						
8 день												
Завтрак												
Сб.2008	239	Котлета рыбная рубленая запеченная	50	6,9	3,9	4,6	81	0,1	0,02	0	50,96	1,57
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	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				12,12	9,52	48,59	322,5	0,25	0,09	4	101,16	3,93
Завтрак 2												
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	180/10	2,5	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
Сб.2008	451	Пирожок с повидлом	100	4,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
				6,80	1,08	33,10	185,80	0,18	0,10	18,67	273,67	0,00
Обед												
к/к	к/к/32	Салат из свеклы с маслом растительным/ Салат из редиса с	60	2,52	4,86	26,06	78	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
Сб.2008	290	Печеночные оладьи	100	18	24,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
Сб.2008	338	Овощи тушеные	150	3,4	5,7	14	124	0,09	0,06	19	64	1,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1

к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				36,18	41,81	128,95	971,7	0,69	0,43	66,2	185,95	16,34
Полдник												
Сб.2002	130	Оладьи из творога со сгущенным молоком	110/20	10,2	7,25	17,92	194,13	0,07	0,05	0	191,4	0,99
Сб.2008	434	Молоко кипяченое	180	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	0,04	2,25	189	1,5
к/к	к/к	Банан свежий	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
				16,22	11,71	45,66	371,04	0,18	0,15	14,25	390	3,21
		Итого за день		71,32	64,12	256,30	1851,04	1,30	0,77	103,12	950,78	23,48
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0						
9 день												
Завтрак												
Сб.2008	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				7,93	9,7	56,49	340,7	0,09	0,04	1,33	155,27	2,81
Завтрак 2												
к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Печенье обогащенное	35	0,7	0,8	18,6	85	0,02	0,01	0	5,8	0,42
				5,20	0,95	24,60	131,50	0,09	0,05	1,78	229,80	0,42
Обед												
Сб.1997	71	Салат из моркови с яблоками	60	3,3	5,7	14,3	122	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	89	Рассольник со сметаной	250/10	3,3	5,7	14,3	122	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	306	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	0,06	30	76	4
Сб.2008	411	Кисель плодово- ягодный витаминизированный	180	0	0	23,6	105,4	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48

к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				31,91	35,8	107,64	907,6	0,39	0,22	47,5	168,4	8,4

Полдник

Сб.2008	211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	150/5	6,25	10,38	23,85	214,72	0,05	0,02	0	77,8	0,68
к/к	к/к	Напиток витаминизированный	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб белый	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Яблоко свежее	85	0,2	0,15	5,15	23,5	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				9,83	11,98	61,84	394,42	0,13	0,06	6,00	103,10	4,64
		Итого за день		54,87	58,43	250,57	1774,22	0,70	0,37	56,61	656,57	16,27
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

10 день

Завтрак

Сб.2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
Сб.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	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				16,37	15,65	52,89	401,53	0,18	0,1	1,33	300,6	4,3

Завтрак 2

Сб.2008	434	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	0,07	0,04	2,7	226,8	1,8
				6,10	5,30	10,11	113,00	0,07	0,04	2,70	226,80	1,80

Обед

Сб.2008	40/23	Салат из квашеной капусты/Салат из свежих овощей с маслом растительным*	60	0,72	2,3	3,47	37,35	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
---------	-------	---	----	------	-----	------	-------	------	------	------	------	------

Сб.2008	95	Суп из овощей со сметаной/ Суп из овощей с цветной капустой и сметаной*	250/5	3	4,2	10,2	91	0,08	0,04	11	30	0,8
Сб.2008	315	Биточки рубленые из птицы запеченные	50	8,7	4,9	5,5	102	0,04	0,01	8	42,9	1,1
Сб.2008	371	Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,01	0,01	0	4,8	0,03
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб белый	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				22,31	21,23	101,96	701,65	0,42	0,21	37,8	175,45	7,51

Полдник

Сб.2008	471	Булочка	60	5,04	4,2	38,08	212,8	0,07	0,04	0	9	0,4
Сб.2008	129	Овощи припущенные в сметанном соусе	150	1,68	1,36	7,2	49,6	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Мандарин	75	0,72	0,18	6,75	34,2	0,06	0,03	38	35	0,1
				11,94	5,89	58,03	343,10	0,24	0,13	46,18	299,20	1,30
		Итого за день		56,72	48,07	222,99	1559,28	0,91	0,48	88,01	1002,05	14,91
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0						
		Итого за 10 дней		640,0	614,8	2518,0	17503,9					
		В среднем за 1 день		64,0	61,5	251,8	1750,4					

*** с учетом сезонных овощей**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Котрова Татьяна Викторовна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023