



СОГЛАСОВАНО
инженер-технолог Н.А.Таланина



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Буревестниковский детский сад»
М.Ф.Афанасьева

**Примерное циклическое
десятидневное меню
для детей с 10,5 часовым пребыванием
в возрасте до 3-х лет**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
таб 2, стр 183 № 313	Каша гречневая с маслом	130	6,31	4,47	28,34	178,8	10,87	99,61	149,5	3,34	15,40	0,15	0,08	0
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с маслом	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71 33	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
2 завтрак														
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
Всего за завтрак:		462.5	11.05	15.39	42.83	416.8	123.77	126.01	255.1	6.15	50.4	0,248	0,228	3.98
Обед														
№ 45 Сб.р.б В.Т. Лапшиной	Салат из свежей или квашеной капусты с маслом растительным	30-40	0,56	2,03	3,61	35,0	14,95	6,06	11,04	0,20	0	0,01	0,01	12,98
№ 57,58	Борщ из свежей капусты и картофелем на м/к бульону с прокипяченной сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	26,62	15,75	31,93	0,71	0	0,03	0,02	6,17
№ 291	Запеканка картофельная с печенью или жаркое по-домашнему	160/3	10,18 0,24	6,25 2,17	27,33 0,039	206 19,8	23,8 0,72	39,7 0	209,3 0,9	3,71 0,006	339,0 12,0	0,24 0	0,80 0,036	5,43 0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,8	23,86	4,5	11,55	0,94	0	0,015	0,004	0,30
Прил. № 7, таб.2 к СанПиН 3/2.43590-20 екомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,01	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		543	15,17	13,785	74,309	482,8	102,75	83,41	320,82	6,936	340.2	0,365	0,9	24,88
Полдник														
453,466	Сдоба обыкновенная, плюшка	50	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	14,5	37,0	0,69	13,0	0,07	0,04	0
394	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19
Всего за полдник:		200	6.53	4.69	37.46	218.0	123,0	28.0	82.6	0,97	31	0.11	0,18	1.10
Итого за день:		1205,5	32.75	28.865	154.599	1117,6	349.52	237.42	658.52	14.056	421.6	0,723	1,308	29.96

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
2 день														
Завтрак														
№ 235	Пудинг творожный со сгущенным молоком	130/15	19,68	13,99	31,63	331,07	168,91	29,73	247,87	1,26	88,40	0,078	0,29	0,25
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20,0	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	16,7	95,9	0,41	18,0	0,04	0,14	1,20
2 завтрак														
№ 648 сб.р.бл. Лапшиной В.Т.	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	10,38	3,72	7,11	0	0	0	0,007	18,30
Всего за завтрак:		480	25.24	20.63	90.795	645.57	302.09	60.05	378.48	2,28	126.4	0.166	0.515	19.25
Обед														
№ 10	Салат из консервированного отварного зеленого горошка	30-40	1,19	2,07	2,50	33,44	8,58	8,32	23,98	0,27	0	0,04	0,02	4,40
№ 67	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульону с прокипяч. сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	26,0	13,35	28,58	0,48	0	0,03	0,03	11,08
№ 304	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,0	33,7	34,8	148,5	1,57	36,0	0,04	0,09	0,41
№ 376	Компот из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,80	24,21	12,60	18,98	0,45	0	0,015	0,03	0,37
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиНу 1.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,40	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		540	20,79	18,27	70,64	530,79	105,29	86,47	276,14	4,14	36	0,195	0,2	16,26
Полдник														
Прил №7, бл 2 коменд. рмы 400	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
	Кипяченое молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	22,1	142,2	0,16	32,0	0,06	0,24	2,05
Всего за полдник:		160	4.66	4.09	15.56	117.6	192.1	22.7	143.4	0,30	32	0,06	0,242	2.05
Итого за день:		1180	50.69	42.99	176.995	1293.96	599.48	169.22	798.02	6,72	194.4	0,421	0.957	37.56

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 3 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№ 185 таб 2	Каша геркулесовая жидкая на молоке	150/4	7,04	7,50	23,55	190	69,4	49,5	147,4	1,27	28,0	0,12	0,08	5,46
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с сыром	30/10	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20,0	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
2 завтрак														
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кисломолочный напиток	100-150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05
Всего за завтрак:		428	16.14	17.17	54.735	439	351.8	90.9	377.5	2.13	93	0,258	0,617	7.49
Обед														
Сб.р.б. В.Т. Лапшиной 2004 № 101	Икра овощная	30-40	0,72	2,08	3,44	36,0	12,83	8,87	16,15	0,38	0	0,01	0,01	5,2
№ 132, стр 144	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с прокипяченной сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,50	15,87	15,54	43,17	0,58	0	0,06	0,036	4,52
№ 317,204	Вермишель отварная	110	4,05	3,31	19,39	123,5	3,56	15,49	27,26	0,81	15,40	0,04	0,019	0
№ 305	Котлеты куриные	50	7,86	8,04	8,32	136,7	22,0	13,08	79,5	0,91	30,83	0,05	0,08	0,42
№ 375, ТТК	Компот из свежих ягод или замороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,10	14,39	6,98	7,43	0,34	0	0,006	0,008	19,35
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиНу 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,40	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		540	16,89	17,05	72,56	512,5	81,45	77,36	229,61	4,39	46,23	0,236	0,183	29,49
Полдник														
№ 460,806,496	Выпечка из песочного теста (коржик, или др)	50	3,26	5,62	30,99	187,3	12,80	11,87	32,33	0,57	5,33	0,05	0,03	0,03
№ 391-392	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0	1,42
Всего за полдник:		200	3.33	5.63	38.09	216.3	22.2	13.17	34.73	0,78	5.33	0,05	0,03	1.45
Итого за день:		1168	36.36	39.85	165.38	1167.8	455.45	181.43	641.84	7.30	144.56	0,544	0.83	38.43

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
4 день														
Завтрак														
№ 93	Вермишель молочная	150	4,31	3,91	14,13	108,9	121,2	18,11	103,5	0,38	22,95	0,06	0,15	0,68
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/5	2,37	0,3	14,49	71	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,048	0,018	0
			0,04	3,62	0,065	33	1,2	0	1,5	0,01	20	0	0,06	0
№ 394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19
2 завтрак														
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
Всего за завтрак:		489	10.12	10.16	55.145	255.9	251.8	47.51	224.2	3,37	60.95	0,168	0,388	4.87
Обед														
№ 13,14	Помидора или огурец свежие с маслом растительным	30-40	0,45	2,47	1,89	31,6	7,03	7,12	13,15	0,34	0	0,022	0,014	8,17
№ 134, таб. 1, стр 122 сб.р.б. Лапшиной В.Т.	Суп крестьянский с мясом и прокипяченной сметаной	150/13	1,15 3,64	2,89 0,49	4,41 0,07	48,3 19,3	26,81 1,67	12,6 3,86	31,2 29,79	0,48 0,30	0 0	0,018 0,01	0,01 0,026	7,11 0,065
№ 268	Суфле из рыбы	50/4	8,08 0,03	3,86 2,90	2,03 0,05	75,0 26,4	24,58 0,96	12,92 0	103,3 1,2	0,41 0,01	21,67 16,0	0,04 0	0,06 0,05	0,16 0
№ 321	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,7	27,12	20,35	63,50	0,74	18,70	0,10	0,08	13,32
№ 372	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Прил. № 7, Габ.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		570	18.49	22.56	56.2	450.5	111.83	76.95	301.54	4,36	56.37	0,268	0,27	30.115
Полдник														
№ 453,504, 458	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	36,29	15,43	64,43	0,64	24,29	0,06	0,086	0,029
№ 648 сб.р.б. Лапшиной В.Т.	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	10,38	3,72	7,11	0	0	0	0,007	18,30
Всего за полдник:		160	6.59	3.91	52.49	265.8	46.67	19.15	71.54	0,64	24.29	0,06	0,093	18.329
Итого за день:		1259	35.2	36.63	163.835	972.2	410.3	143.61	597.28	8,37	141.61	0,496	0,751	53.31

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд А.П. Догильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
5 день															
Завтрак															
№ 311, таб 4 стр 246	Каша манная жидкая	150/4	2,40	3,82	16,10	108,0	6,5	4,2	21,1	0,24	20,0	0,03	0,01	0	
№ 213 стр. 183 № 1	Яйцо вареное	1 шт/40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	0	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20,0	0,048 0	0,018 0,06	0 0	
№ 395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98	
2 завтрак															
№ 368	Фрукты свежие или фруктовое пюре	150/100	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05	
Всего за завтрак:		489	16.58	21.91	47.565	591	310.9	50.4	328	2.1	185	0,198	0,638	2,03	
Обед															
№ 13,19	Салат из огурца свежего или консервированного	30-40	0,30	2,44	0,95	26,9	8,74	5,32	16,01	0,23	0	0,01	0,015	3,80	
№ 84,124	Суп картофельный с рыбой или рыбными фрикадельками	150/30	3,36 0,63	1,82 0,11	9,40 0,13	67,4 4,05	19,02 5,20	21,69 2,39	69,71 18,83	0,77 0,04	0,3 1,05	0,08 0,006	0,05 0,007	6,75 0,48	
№ 298,354	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,0	60,0	44,1	177,1	1,63	29,0	0,08	0,15	20,03	
№ 374	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,34	0,08	25,49	104,0	17,64	4,88	8,63	0,18	0	0,01	0,01	9,68	
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0	
Всего за обед:		557	21.52	13.95	71.08	473.55	123.4	95.78	346.38	4.22	30.35	0,256	0,262	40.74	
Полдник															
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы № 394	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19	
Всего за полдник:		160	2.73	2.34	19.29	109.6	114.5	14.1	83.8	0.42	18.0	0,04	0,142	1,19	
Итого за день:		1206	40.83	38.2	137.935	1174.15	548.8	160.28	758.18	6,74	233.35	0,494	1.68	43.97	

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд А.П. Догильного	Наименование блюда 6 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№ 317,204	Вермишель отварная	110	4,05	3,31	19,39	123,5	3,56	15,49	27,26	0,81	15,40	0,04	0,019	0
№ 213	Яйцо вареное	1 шт/40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	0
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 391-393	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02
2 завтрак														
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
Всего за завтрак:		485	7,51	7,84	50,825	304,9	147,8	34,91	143,2	3,28	42,95	0,128	0,248	3,7
Обед														
№ 101 Сб.р.бл Гапшиной В.Г.	Икра кабачковая или баклажанная	30-40	0,36	1,88	2,37	27,8	7,26	5,28	9,12	0,24	0	0,010	0,009	2,21
№ 81,79, 115,116	Суп гороховый на м/к бульону	150/10	3,29 0,93	3,16 0,12	9,79 5,70	80,85 27,7	22,85 2,71	21,18 3,89	52,31 10,27	1,22 0,24	0 0	0,14 0,02	0,044 0,007	3,49 0
таб 2, стр 183 № 313	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,8	10,87	99,61	149,5	3,34	15,40	0,15	0,08	0
№ 277	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94,5	14,60	13,60	62,10	0,58	8,0	0,02	0,06	0,30
№ 376	Компот из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,80	24,21	12,60	18,98	0,45	0	0,015	0,03	0,37
Прил. № 7, Габ.2 к СанПиНу 2,3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	-												
Всего за обед:		550	21,25	16,25	79,64	550,65	93	170,26	349,68	7,24	23,4	0,409	0,254	6,37
Полдник														
№ 453,466	Сдоба обыкновенная, плюшка	50	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	14,5	37,0	0,69	13,0	0,07	0,04	0
№ 372	Компот из свежих ягод или заморож.ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Всего за полдник:		160	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	21,6	136,2	0,29	30	0,06	0,262	1,05
Итого за день:		1195	33,19	27,85	144,445	963,15	423,3	226,77	629,08	10,81	96,35	0,597	0,764	11,12

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд 4.П. Логильного	Наименование блюда 7 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№ 237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	22,80	15,67	22,30	321,1	191,5	28,86	273,4	0,90	96,2	0,065	0,034	0,031
гр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
2 завтрак														
№ 399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
Всего за завтрак:		480	28.3	21.59	62.625	559.0	304.4	55.26	379	3.71	131.2	0,163	0,242	4.011
Обед														
№ 13,19	Салат из свежих или консервированных огурцов с маслом растительным	30-40	0,30	2,44	0,95	26,9	8,74	5,32	16,01	0,23	0	0,01	0,015	3,80
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	150\13	1,04	2,93	5,09	50,85	26,0	13,35	28,58	0,48	0	0,03	0,03	11,08
№ 282	Котлеты, биточки мясные	50	7,77	5,89	8,03	115,8	21,75	16,08	83,08	0,75	15,0	0,05	0,08	0,075
№ 137, 354	Рагу овощное	110	2,02	4,50	10,49	90,5	27,97	22,87	55,52	0,84	25,52	0,06	0,058	7,81
№ 372, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 18/01/2013/2.4.3590-20 рекомендуен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	-												
Всего за обед:		530	13,23	16,24	52,49	409,75	105,82	74,42	233,89	4,18	40,52	0,212	0,215	24,055
Полдник														
Прил №7, табл 2 рекомендуен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
100	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	22,1	142,2	0,16	32,0	0,06	0,24	2,05
Всего за полдник:		160	4.66	4.09	15.56	178.6	192.1	22.7	143.4	0.3	32	0,06	0,242	2,33
Итого за день:		1219	46.19	41.92	130.67	1147.35	602.32	152.38	755.29	8.19	203.72	0,435	0,699	30.396

№ рецептуры по борнику рецептур блюд 1.П. Технологического	Наименование блюда 8 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№ 185, табл 2	Каша пшеничная жидкая молочная	150/4	9,47	7,58	26,98	214,0	29,7	35,4	102,1	1,15	2,4	0,11	0,04	14,0
№ 213	Яйцо вареное	1 шт/40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	0
гр. 183 № 1	Бутерброд с сыром	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19
2 завтрак														
Прил №7, табл 2 екоменд. ормы	Кисломолочный напиток	100-150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05
Всего за завтрак:		480	23,96	18,43	59,125	533	351,8	84,6	424,1	3,19	131,2	0,72	0,698	15,19
Обед														
№ 12	Салат из кукурузы, консервированной отварной с маслом раст	30-40	1,15	2,47	3,22	39,7	7,46	7,85	23,11	0,26	0	0,041	0,02	3,72
№ 75	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/10	1,24	3,06	8,86	68,0	21,09	16,68	38,94	0,63	0	0,06	0,04	7,09
№ 310,353	Суфле куриное	55/3	8,56 0,24	8,44 2,17	1,69 0,039	117,3 19,8	29,52 0,72	8,71 0	60,04 0,9	0,72 0,006	33,92 12,0	0,018 0	0,08 0,036	0,018 0
№ 316,315	Рис отварной/ пюре картофельное	110	2,68	3,94	26,90	153,8	1,0	11,98	44,69	0,39	19,80	0,019	0,014	0
№ 648 сб.р.бл. Папиной В.Т.	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	10,38	3,72	7,11	0	0	0	0,007	18,30
Прил № 7, Таб 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 эквивал. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	-												
Всего за обед:		548	15,85	20,44	82,379	572,3	80,67	63,04	222,19	3,176	65,72	0,192	0,221	29,128
Полдник														
№ 758, 736, 738 сб.р.бл Папиной В.Т.	Пирог с капустой и яйцом	50	3,42	4,46	18,08	125,8	14,33	16,33	3,67	0,68	36,67	0,05	0,05	0,10
№ 395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
Всего за полдник:		200	5,76	6,46	28,71	195,8	108,63	26,83	71,17	0,78	51,67	0,08	0,16	1,08
Итого за день:		1218	45,58	45,33	170,214	1301,1	541,1	174,47	717,46	7,146	248,59	0,992	1,079	45,398

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд И.П. Могильного	Наименование блюда 9 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
ТК	Каша «Дружба» с маслом	150/4	2,32	3,96	24,08	141,0	4,5	16,4	50,6	0,34	20,0	0,02	0,02	0
тр. 183 № 1,3	Бутерброд с сыром	30/5/10	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71 33	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	16,7	95,9	0,41	18,0	0,04	0,14	1,20
2 завтрак														
№ 399	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
Всего за завтрак:		449	21.23	10.6	66.745	398	137.8	49	184.6	3.46	58	0.148	0.278	4,20
Обед														
№ 20,40 сб.р.бл Иппиной В.Т.	Салат из квашеной или свежей капусты с маслом растительным	30-40	0,88	1,84	4,35	37,5	12,26	16,51	28,0	0,49	0	0,02	0,024	2,05
№ 57,58	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне с прок. сметаной	150/10	1,09	2,95	7,65	61,5	26,62	15,75	31,93	0,71	0	0,03	0,02	6,17
№ 255, 256	Биточки рыбные или рыба припущенная	50/3	6,68 0,24	2,35 2,17	4,99 0,039	67,5 19,8	26,33 0,72	15,08 0	92,0 0,9	0,38 0,006	13,33 12,0	0,04 0	0,05 0,036	0,22 0
№ 321	Картофельное пюре/ рис отварной	110	2,25	3,52	14,99	100,7	27,12	20,35	63,50	0,74	18,70	0,10	0,08	13,32
№ 375, ТТК	Компот из свежих ягод или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Прил. № 7, таб.2 к СанПиНу 3/2.43590-20 эконом.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		553	14.03	13,41	64,779	518,0	100,93	87,35	283,42	4,91	43,90	0,267	0,202	8,02
Полдник														
№ 453,504, 458	Пирог с джемом или с яблоком	50	3,3	3,91	33,11	115,92	36,29	15,43	64,43	0,64	24,29	0,06	0,06	0,59
№ 391-393	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02
Всего за полдник:		200	6.63	3.92	27.83	172.3	44.29	16.33	66.03	0.83	24.29	0,06	0,086	0.049
Итого за день:		1249	41.89	27.93	159.354	1088.3	280.02	152.68	534.05	9,20	126.19	0,475	0.566	12.269

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 10 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углево ды	Калори йн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№ 185 таб 2	Каша рисовая	150/4	7,04	7,50	23,55	190	69,4	49,5	147,4	1,27	28,0	0,12	0,08	5,46
№ 213	Яйцо вареное	1/2 шт/20	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	0
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/5	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19
2 завтрак														
№ 368	Фрукты свежие или фруктовое пюре	100	0,60	0,60	14,70	66,0	24,0	13,50	16,50	3,30	0	0,045	0,03	15,0
Всего за завтрак:		509	17,78	18,95	64,395	500	235,5	91,2	359,9	6,46	166	0,283	0,508	21,65
Обед														
№ 54	Икра морковная или свекольная	30-40	0,56	2,03	3,61	35,0	14,95	6,06	11,04	0,20	0	0,01	0,01	12,98
№ 80,242	Суп рыбный с картофелем и крупой	150/30	1,18 5,25	1,64 0,71	8,75 0,24	54,0 28,5	13,83 5,35	15,0 4,05	37,53 51,85	0,53 0,23	0 2,5	0,057 0,025	0,03 0,025	4,95 0,15
№ 298,354	Капустная запеканка или капуста тушеная с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219,0	60,0	44,1	177,1	1,63	29,0	0,08	0,15	20,03
№ 376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,83	84,8	23,86	4,5	11,55	0,84	0	0,015	0,004	0,30
Прил. № 7, таб.2 к СанПиН 1.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		570	24,21	13,89	64,039	497	130,79	91,11	345,17	4,8	31,5	0,257	0,727	38,41
Полдник														
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы № 372	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
№ 372	Компот из свежих ягод или замороженных	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Всего за полдник:		160	0,2	0,13	25,89	106,1	13,36	3,3	4,5	0,85	0	0,008	0,010	1,29
Итого за день:		1239	97,63	32,87	154,324	1103,1	389,65	185,61	709,57	12,11	197,5	0,548	1,245	61,35

Выполнение энергетической ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов при трехразовом питании детей по 10-ти дневному циклическому меню

Завтраки													
Дни недели	до 3-х лет				микроэлементы, г				витамины, мг				
	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
1 день	462.5	11.05	15.39	42.83	416.8	123.77	126.01	255.1	6.15	50.4	0,248	0,228	3.98
2 день	480	25.24	20.63	90.795	645.57	302.09	60.05	378.48	2,28	126.4	0.166	0.515	19.25
3 день	428	16.14	17.17	54.735	439	351.8	90.9	377.5	2.13	93	0,258	0,617	7.49
4 день	489	10.12	10.16	55.145	255.9	251.8	47.51	224.2	3,37	60.95	0,168	0,388	4.87
5 день	489	16.58	21.91	47.565	591	310.9	50.4	328	2.1	185	0,198	0,638	2,03
6 день	485	7,51	7,84	50,825	304,9	147,8	34,91	143,2	3,28	42,95	0,128	0,248	3,7
7 день	480	28.3	21.59	62.625	559.0	304.4	55.26	379	3.71	131.2	0,163	0,242	4.011
8 день	480	23.96	18.43	59.125	533	351.8	84.6	424.1	3,19	131,2	0,72	0,698	15.19
9 день	449	21.23	10.6	66.745	398	137.8	49	184.6	3.46	58	0.148	0.278	4.20
10 день	509	17,78	18,95	64,395	500	235,5	91,2	359,9	6,46	166	0,283	0,508	21,65
Всего за 10 дней	4804	162.5	133.24	594.785	4643.1	2517.6	689.84	3054.08	36.13	1045.1	2.48	4.36	86.37
Среднее в день	480.4	16.25	13.32	59.47	464.3	251.7	68.98	305.4	3.61	104.51	0.24	0.43	8.63

Обеды													
Дни недели	до 3-х лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				
	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
1 день	543	15,17	13,785	74,309	482,8	102,75	83,41	320,82	6,936	340.2	0,365	0,9	24,88
2 день	540	20,79	18,27	70,64	530,79	105,29	86,47	276,14	4,14	36	0,195	0,2	16,26
3 день	540	16,89	17,05	72,56	512,5	81,45	77,36	229,61	4,39	46,23	0,236	0,183	29,49
4 день	570	18,49	22,56	56,2	450,5	111,83	76,95	301,54	4,36	56,37	0,268	0,27	30,115
5 день	557	21,52	13,95	71,08	473,55	123,4	95,78	346,38	4,22	30,35	0,256	0,262	40,74
6 день	550	21,25	16,25	79,64	550,65	93	170,26	349,68	7,24	23,4	0,409	0,254	6,37
7 день	530	13,23	16,24	52,49	409,75	105,82	74,42	233,89	4,18	40,52	0,212	0,215	24,055
8 день	548	15,85	20,44	82,379	572,3	80,67	63,04	222,19	3,176	65,72	0,192	0,221	29,128
9 день	553	14,03	13,41	64,779	518,0	100,93	87,35	283,42	4,91	43,90	0,267	0,202	8,02
10 день	570	24,21	13,89	64,039	497	130,79	91,11	345,17	4,8	31,5	0,257	0,727	38,41
Всего за 10 дней	5501	181.43	165.84	688.12	4997.8	1035.9	906.1	2908.8	48.35	714.19	2.65	3.43	247.45
Среднее в день	550.1	18.14	16.58	68.81	499.7	103.5	90.6	290.8	4.83	71.4	0.26	0.34	24.74

Полдниги													
	до 3-х лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				С
	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	
1 день	200	6.53	4.69	37.46	218.0	123,0	28.0	82.6	0,97	31	0.11	0,18	1.10
2 день	160	4.66	4.09	15.56	117.6	192.1	22.7	143.4	0,30	32	0,06	0,242	2.05
3 день	200	3.33	5.63	38.09	216.3	22.2	13.17	34.73	0,78	5.33	0,05	0,03	1.45
4 день	200	6.59	3.91	52.49	265.8	46.67	19.15	71.54	0,64	24.29	0,06	0,093	18.329
5 день	160	2.73	2.34	19.29	109.6	114.5	14.1	83.8	0.42	18.0	0,04	0,142	1,19
6 день	200	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	21,6	136,2	0,29	13,0	0,078	0,048	1,29
7 день	160	4.66	4.09	15.56	178.6	192.1	22.7	143.4	0.3	32	0,06	0,242	2,33
8 день	200	5.76	6.46	28.71	195.8	108.63	26.83	71.17	0,78	51.67	0,08	0,16	1.08
9 день	200	3.34	3.92	40.1	143.92	44.29	16.33	66.03	0.83	24.29	0,06	0086	0.049
10 день	160	0.2	0.13	25.89	106.1	13.36	3.3	4.5	0.85	0	0,008	0,010	1.29
Всего за 10 дней	1840	42.23	39.02	287.1	1659.3	1039.3	187.88	837.37	6.16	231.5	0.606	1.23	30.14
Среднее в день	184	4.22	3.9	28.7	165.93	103.9	18.78	83.73	0.61	23.15	0.06	0.12	3.01

за день													
Дни недели	до 3-х лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак	16.25	13.32	59.47	464.3	251.7	68.98	305.4	3.61	104.51	0,24	0.43	8,63	480,4
Обед	18.14	16.58	68.81	499.7	103.5	90.6	290.8	4,83	71.4	0,26	0,34	24,74	550.1
Полдник	4.22	3.9	28.7	165.93	103.9	18.78	83.73	0.61	23.15	0,06	0,12	3,01	184
Всего за день	38,61	33.8	156.98	1129.9	459.1	178.36	679.93	9,05	199.06	0,56	0,89	36.38	1214.5..

Инженер-технолог Н.А. Таланина