



СОГЛАСОВАНО
инженер-технолог Н.А.Таланина



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

**Примерное цикличное
десятидневное меню
для детей с 10,5 часовым пребыванием
в возрасте с 3 до 7 лет**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 1 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углев оды	Калор ийн. ккал	микроэлементы, мг				ВИТАМИНЫ, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№168.стр183.таб 2	Каша гречневая с маслом	180-200/5	6.21	5.28	27.90	184.0	12.1	98.1	147.7	3.30	20.0	0,15	0,08	0
стр. 183 № 3	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0.056	0,40 5.08	19,32 0.1	94,7 46.2	9,20 1.68	13,20 0	34,80 2.10	0,80 0,014	0,06 28.0	0,064 0.060	0,024 0,008	0 0
№ 395	Кофейный напиток на сгущ. молоке	180-200	3.12	2.67	14.17	93.33	125.73	14.0	90.0	0.133	1.43	0.04	0.15	1,31
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:		602	13.296	13,43	76.64	482.23	159.21	131.3	285.1	6.347	49.49	0,334	0,282	4.31
Обед														
№ 45 Сб.р.б В.Т. Лапшиной	Салат из свежей или квашеной капусты с маслом растительным	50-60	0,84	3,04	5,42	52,5	22,43	9,09	16,56	0,30	0	0,015	0,015	19,47
№ 20 Сб.р.бл М.П. Могильного	Борщ из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	180-200	1,45	3,93	10,19	82,0	35,5	21,0	42,58	0,95	0	0,04	0,03	8,23
№ 291	Запеканка картофельная или жаркое по домашнему	180-200/5	12,73 0,04	7,81 3,62	34,16 0,065	257,5 33,0	29,75 1,2	49,63 0	261,63 1,5	4,64 0,01	4237,5 20,0	0,30 0	1,0 0,06	6,79 0
№ 376	Компот из сухофруктов	180-200	0,4	0	31,4	124,0	31,82	6,0	15,40	1,25	0	0	0	0,40
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,3	3,45	4,95	13,05	0,3	0,0	0,024	0,009	0
Всего за обед:		717.5	19,13	19	101,015	649,6	137,28	108,3	409,97	8,910	4257,5	0,449	1,144	34,89
Полдник														
433.466	Сдоба обыкновенная	70	5.43	3.30	36.61	197.4	15.40	20.30	51.8	0,97	18.2	0.10	0,06	0
101-393	Чай с сахаром	180-200	0,053	0,013	9.32	37.33	0.67	1.2	2.13	0.25	0	0	0,0	0.027
Всего за полдник:		250	5.483	3.313	45.93	234.73	16.07	20.42	53.93	1.22	18.2	0.10	0,06	0.027
Итого за день:		1569,5	37.909	35.743	223.585	1366.560	312.560	260.020	748.9	16.477	4325.19	0.883	1.486	39.227

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 2 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углево ды	Калор ийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
Завтрак														
№ 235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/15	22,71	16,14	36,50	382,0	194,90	34,30	286,0	1,45	102,0	0,09	0,34	0,29
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,56	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 397	Какао с молоком	180-200	3,12	2,67	14,17	93,33	125,73	14,0	90,0	0,133	1,43	0,04	0,15	1,31
2 завтрак														
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кисель плодово-ягодный	200	5,80	5,0	8,0	100,0	240,0	28,0	180,0	0,20	40,0	0,08	0,35	1,40
Всего за завтрак:		612	35,35	29,29	78,09	716,23	571,51	89,5	592,9	2,597	171,49	0,334	0,872	3,0
Обед														
№ 10	Салат из консервированного отварного зеленого горошка	50-60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	12,48	35,97	0,41	0	0,06	0,03	6,60
№ 67	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8	34,66	17,80	38,10	0,64	0	0,046	0,04	14,77
№ 304	Плов из птицы	200	20,30	17,0	35,69	377,0	45,1	47,5	199,3	2,19	48,0	0,06	0,12	1,01
№ 376	Компот из кураги	180-200	0,89	0,06	28,58	118,4	32,28	16,80	25,30	0,60	0	0,02	0,04	0,49
Прил. № 7, Таб.2 СанПиНу 1.3/2.4.3590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0,0	0,016	0,006	0
Всего за обед:		707,5	27,64	24,63	92,17	702,16	140,34	115,51	366,62	5,5	48	0,272	0,266	22,87
Полдник														
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,02	0
№ 400	Кипяченое молоко	180-200	6.11	5.44	10.11	113.3	252.8	29.47	189.6	021	42.67	0.08	0,32	2.73
Всего за полдник:		250	3,61	3,12	23,06	135,3	151,8	35,47	190,8	0,35	42,67	0,08	0,34	2,73
Итого за день:		1529,5	66,60	57,040	193,32	1553,69	863,65	240,48	1150,32	8,447	262,16	0,686	1,478	28,60

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 3 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углевод ы	Калори йн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№185 таб 2	Каша геркулесовая жидкая на молоке	150/4	9,64	17,26	1,94	201,3	80,53	13,34	177,7	1,97	244,9	0,06	0,40	0,19
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с сыром	40/15	3,16 3,94	0,40 3,99	19,32 0	94,7 51,0	9,20 150,0	13,20 8,25	34,80 90,0	0,80 0,10	0,06 31,5	0,064 0	0,024 0,06	0 0,10
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180-200	3.12	2.67	14.17	93.33	125.73	14.0	90.0	0,133	1.43	0,04	0,15	.1.31
	2 завтрак													
Пр 7 табл 2 рекомендов.нормы	Кисло молочный напиток	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:	559	24.21	28.07	41.43	515.33	545.46	49.0	527.5	3.163	307.89	0.224	0.834	2.65
	Обед													
Сб.р.б. В.Т. Паншиной 2004 № 101	Икра овощная	50-60	1,08	3,12	5,16	54,0	19,24	13,31	24,23	0,57	0	0,015	0,02	7,8
№ 132, стр 144	Рассольник домашний на курином бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0	0,08	0,048	6,03
№ 317,204	Макаронные изд. отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,0	4,21	18,30	32,21	0,96	18,20	0,048	0,022	0
№ 305	Котлеты куриные	70/5	11,0	11,26	11,64	191,3	30,8	18,32	111,3	1,27	43,17	0,07	0,12	0,58
№ 375, ТТК	Компот из свежих ягод или замороженных ягод	180-200	0,30	0,12	22,15	90,8	19,18	9,30	9,90	0,45	0	0,008	0,01	25,80
Прил. № 7, Таб.2 к прил №1 2.3/2.43590- 10 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0,0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	712,5	22,11	23,05	92,5	667,5	110,02	100,88	303,15	5,69	61,37	0,307	0,256	40,21
	Полдник													
№ 433, 504, 458	Коржик молочный или крендель сахарный	60	4.56	7.87	43.38	262.3	17.92	16.61	45.27	0,79	7.47	0,07	0,05	0,05
№ 400	Чай с лимоном	180-200	0.09	0.01	9.47	38.7	12.53	1.73	3.2	0,28	0	0	0	1.89
	Всего за полдник:	260	4.65	7.88	52.85	301.0	30.45	18.34	48.47	1.07	7.47	0.07	0.05	1.94
	Итого за день:	1531.5	50.97	59.0	186.78	1483.83	685.93	168.22	879.12	9.923	684.62	0.601	1.19	44.80

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд А.П. Догильного	наименование олюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	4 день													
	Завтрак													
№ 183 № 1	Вермишель молочная	200	5.75	5.21	18.84	145.22	161.6	24.14	138	0.51	30.60	0.09	0.20	0.91
	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 194	Чай с молоком	180-200	3.53	3.11	15.08	102.7	149.3	18.0	110.13	0.37	24.0	0.05	0.19	1.52
	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:	597	13.246	13.8	68.49	452.82	332.28	61.34	295.53	3.794	82.66	0.284	0.442	5.43
	Обед													
№ 13,14	Помидора или огурец свежие с маслом растительным	50-60	0,68	3,71	2,83	47,5	10,55	10,67	19,73	0,51	0	0,033	0,020	12,25
134.таб1.стр122 Сб.р.б Латшиной	Суп крестьянский с мясом и прок. сметансы	200/20	1.53 5.60	3.86 0.75	5.88 0.10	64.4 29.7	35.74 2.57	16.80 5.93	41.6 45.83	0.64 0.47	0 0	0.02 17	0.02 0.4	9.48 0.10
268	Суфле рыбное или котлеты рыбные	70\5	11.34 0.04	5.4 3.62	2.85 0.065	105.0 33.0	75,0	55,13	221,4	2,04	36,25	0,10	0,19	25,04
321	Картофельное пюре/рис отв с соусом	130	2.66	4.16	17.71	119.0	32.05	24.05	75.05	0.87	22.10	0.12	0.10	15.74
№ 372, ГТК	Компот из свежих фруктов /компот из заморож. ягод	180-200	0,16	0,16	23,88	98,0	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 с СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	10	10	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0,0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	732,5	19.68	22.21	70.675	585.4	185.82	137.11	475.96	7.13	58.35	17.369	0.776	64.33
	Полдник													
133.504.458	Ватрушка с творогом	60	9.22	5.48	29.18	202.0	50.8	21.6	90.2	0.90	0.34	0.08	0.12	0.04
148 Сб.р.б А.Т Латшиной	Кисель плодово-ягодный	180-200	0-0	0.0	42.2	162.0	13.84	4.96	9.48	0	0	0	0.01	24.4
	Всего за полдник:	260	9.22	5.48	71.38	364.0	64.64	26.56	99.68	0,9	0.34	0,08	0,13	24.44
	Итого за день:	1589.5	42.146	41.49	210.545	1402.22	582.74	225.01	871.17	11.824	141.35	17.733	1.348	140.57

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий 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
5 день														
Завтрак														
111, таб4, стр246	Каша манная жидкая	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	5,7	21,8	67,0	0,45	20,0	0,03	0,02	0
113	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	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,12	2,67	14,17	93,33	125,73	14,0	90,0	0,133	1,43	0,04	0,15	1,31
2 завтрак														
№ 368	Фрукты свежие	150	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:	642	15.106	16.82	65.96	540.23	188.0	67.0	287.2	5.697	149.49	0.269	0.412	16,31
Обед														
№ 13,19	Салат из огурцов свежих или консервированных	50-60	0,46	3,65	1,43	40,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0	0,017	0,023	5,70
№ 4.124.	Суп рыбный с картоф.	200/40	4.49 0.84	2.42 0.15	12.53 0.57	89.8 5.40	25.36 6.93	28.92 3.18	92.94 25.1	1.02 0.05	0.4 1.40	0.11 0.008	0.07 0.009	8.95 5.40
№ 298.354.355	Голубцы ленивые	200	17.65	11.30	25.33	273.8	75.0	55.13	221.4	2.04	36.25	0.10	0.19	25.04
№ 374	Компот из апельсинов или мандаринов	180-200	0,45	0,10	33,99	138,6	23,52	6,50	11,50	0,24	0	0,02	0,014	12,90
Прил. № 7, Таб.2 С СанПиН 1.3/2.4.3590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,30	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,3	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,024	0,009	0
	Всего за обед:	752.5	27.76	18.22	93.63	648.6	160.5	124.29	447.25	5.45	38.05	0,349	0,345	57.99
Полдник														
№ 460,806,496	Кондитерские изделия	10	4,56	7,87	43,38	262,3	17,92	16,61	45,27	0,79	7,47	0,07	0,05	0,05
№ 194	Чай с молоком	180-200	0,16	0,16	23,88	98,0	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72
	Всего за полдник:	210	4,72	8,03	67,26	360,3	32,4	20,21	49,67	1,73	7,47	0,08	0,06	1,77
	Итого за день:	1664.5	42.866	43.07	226.85	1468,23	380.9	211.5	784.12	12.877	195.01	0,698	0.817	76.07

№ рецептуры по борнику рецептур блюд 4.11. Логильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
6 день														
Завтрак														
№ 317.204	Вермишель отварная	140	4.78	3.91	22.92	146.0	4.21	18.3	32.21	0,96	18.2	0,048	0,022	0
13	Яйцо отварное	1шт\40	5.08	4.6	0.28	63	22.0	4.8	76.8	1.0	100.0	0.03	0.18	0
гр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,1	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 391-393	Чай с сахаром	180-200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,67	1,2	2,13	0,25	0	0	0	0,027
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:	577	13.579	14.003	67.09	451.23	58.26	43.5	158.54	5.15	146.26	0.222	0,254	3.027
Обед														
№ 101 Сб.р.бл Иапшиной В.Т.	Икра кабачковая или баклажанная	50-60	0,54	2,82	3,55	41,8	10,90	7,91	13,67	0,36	0	0,014	0,014	3,31
№ 81,79, 15,116	Суп гороховый на м/к бульону	200/15	4,39 1,86	4,22 0,24	13,06 11,40	107,8 55,5	30,46 5,43	28,24 7,79	69,74 20,53	1,62 0,47	0	0,18 0,038	0,058 0,014	4,65 0
аб 2, стр 183 № 313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,3	12,84	117,72	176,7	3,95	18,2	0,18	0,10	0
№ 277	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	*125	18,60	17,40	81,85	0,79	10	0,025	0,07	0,56
№ 376	Компот из кураги	180-200	0,89	0,06	28,58	118,4	32,28	16,80	25,30	0,60	0	0,02	0,04	0,49
Прил. № 7, Таб.2 СанПиН 1.3/2.43590-20 некомен.нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	-												
	Всего за обед:	722,5	27,93	21,22	105,23	725,1	123,64	213,49	447,04	9,25	28,2	0,527	0,326	9,01
Полдник														
133.466	Сдоба обыкновенная	70	5.43	3.30	36.61	197.4	15.4	20.30	51.8	0,97	18.2	0.10	0,06	0
172	Компот из свеж.ягод или заморож.ягод	180-200	0.16	0.16	23.88	98.0	14.48	3.6	4.4	0,94	0	0,01	0,01	1.72
	Всего за полдник:	270	5.59	3.46	60.49	295.4	29.88	23.90	56.20	1.91	18.2	0,11	0,07	1,72
	Итого за день:	1569,5	46.199	38.683	232.81	1471.73	211.78	280.89	661.78	16.31	192.66	0.859	0.65	13.757

№ 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
	7 день													
	Завтрак													
№ 237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,5	221,0	33,3	315,5	1,035	111,0	0,075	0,039	0,36
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,10	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 0
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,12	2,67	14,17	93,33	125,73	14,0	90,0	0,133	1,43	0,04	0,15	1,31
	2 завтрак													
199	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:	567	38,446	31,23	67,32	668,73	368,11	66,5	452,9	4,082	140,49	0,259	0,241	4,31
	Обед													
№ 13,19	Салат из свежих или консервированных огурцов с маслом растительным	50-60	0,46	3,65	1,43	40,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0	0,017	0,023	5,70
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульону с прокипяченной сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8	34,66	17,80	38,10	0,64	0	0,046	0,04	14,77
№ 282	Котлеты, биточки мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,2	30,45	22,52	116,3	1,05	21,0	0,07	0,12	0,105
	Рагу овощное	130	2,38	5,32	12,39	107,0	33,06	27,03	65,61	1,0	30,16	0,07	0,069	9,24
№ 875, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	180-200	0,16	0,16	23,88	98	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 См. Приложение 1.3/2.43590-20 показан нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,30	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
	Хлеб пшеничный	-												
	Всего за обед:	697,5	17,74	21,74	68,27	540,7	138,89	96,56	307,67	5,43	51,16	0,283	0,292	31,535
	Полдник													
Прил. таб.2 показан нормы	Кондитерские изделия	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,002	0
	Молоко кипяченое	180-200	6,11	5,44	10,11	113,3	252,8	29,47	189,6	0,21	42,67	0,08	0,32	2,73
	Всего за полдник:	210	6,19	5,45	18,09	145,9	255,3	35,47	190,8	0,35	42,67	0,08	0,322	2,73
	Итого за день:	1524,5	62,376	58,42	153,68	1355,33	762,3	108,53	651,37	80,862	224,32	0,622	0,855	38,575

№ пунктуры по борнику пунктур блюд П. коэффициентного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	8 день													
	Завтрак													
185, табл 2	Каша пшеничная жидкая молочная	200/5	12,67	8,94	35,61	274,0	39,5	46,8	134,7	1,51	25,0	0,14	0,06	19,0
р. 183 № 1	Бутерброд с сыром	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,10	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 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
394	Чай с молоком	180-200	3,53	3,11	15,08	102,7	149,3	18,0	110,13	0,37	24,0	0,05	0,19	1,52
	2 завтрак													
рилож 7 таб реком нормы	Кисло молочный напиток	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:	642	25,246	22,13	85,54	644,6	232,18	88,8	369,03	5,794	177,06	0,364	0,482	23,52
	Обед													
12	Салат из кукурузы, консервированной отварной с маслом растительным	50-60	1,73	3,71	4,82	59,6	11,20	11,78	34,68	0,39	0	0,061	0,028	5,58
75	Рассольник домашний на курином бульоне с прокипяченной сметаной	200	1,66	4,07	11,82	91,0	28,12	22,24	51,92	0,83	0	0,08	0,05	9,45
310,353	Суфле куриное	70/5	10,90 0,04	10,75 3,62	2,15 0,065	149,3 33,0	37,57 1,2	11,08 8	76,42 1,5	0,91 0,01	43,17 20,0	0,023 0	0,11 0,06	0,02 0
316,315	Рис отварной/ пюре картофельное	130	3,16	4,66	31,79	181,7	1,18	14,16	52,82	0,46	23,40	0,022	0,017	0
648 сб.р.бл. Липшиной В.Т.	Кисель плодово-ягодный	180-200	0	0	42,2	124,4	13,84	4,96	9,48	0	0	0	0,01	24,4
рипл. № 7, Таб.2 СанПиН 3/2.43590-20 эконом. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	0,10	15,17	0,10	0,06	0
	Всего за обед	702.5	19.97	27.26	105.375	704.3	106.240	89.85	286.07	2.7	101.74	0.286	0.335	39.45
	Полдник													
736,738 р. Липшиной	Пирог с капустой и яйцом или с морковью и яйцом	70	74.78	6,24	25.32	176.2	20.07	22.87	55.53	0.95	51.33	0,07	0,07	0,14
	Кофе с молоком	180-200	3.12	2.67	14.17	93.33	125.73	14	90.0	0,133	1.43	0,04	0.15	1.31
	Всего за полдник:	270	77.9	8.91	39.49	269.53	145.80	36.87	145.53	1,083	52.76	0,11	0,22	1.45
	Итого за день:	1614.5	123.116	58.3	230.40	1656.03	484.22	215.52	800.63	9.577	331.56	0.760	1.037	64.42

№ рецептуры по биринку наименование блюда С.П. погильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	9 день													
	Завтрак													
ГК	Каша дружба с маслом	200\5	3,09	4,07	32,09	177,0	5,70	21,8	67,0	0,45	20,0	0,03	0,02	0
р. 183 № 1,3	Бутерброд с сыром	40/15	3,16 3,94	0,40 3,99	19,32 0	94,7 51,0	9,20 150,0	13,20 8,25	34,80 90,0	0,80 0,10	0,06 31,5	0,064 0	0,024 0,06	0 0,10
р. 397	Какао на молоке	180-200	4,20	3,63	17,28	118,7	152,9	22,27	127,87	0,55	24,0	0,05	0,19	1,60
	2 завтрак													
р. 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:	494-514	15,14	12,09	83,84	505,4	328,3	71,52	330,17	4,0	75,56	0,164	0,314	4,70
	Обед													
р. 20,40 сб.р.бл пашинной В.Т.	Салат из свежей или квашеной капусты с маслом растительным	50-60	0,84	3,04	5,42	52,5	22,43	9,09	16,56	0,30	0	0,015	0,015	19,47
р. 57,58	Борщ из свежей капусты на м/ бульоне с прок. сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	35,5	21,0	42,58	0,95	0	0,04	0,03	8,23
р. 255, 256	Биточки рыбные или рыба припущенная	70/5	9,36 0,04	3,29 3,62	6,99 0,065	94,5 33,0	36,87 1,2	21,12 0	128,8 1,5	0,53 0,01	18,67 20,0	0,058 0	0,07 0,06	0,36 0
р. 321	Картофельное пюре/ рис отварной	130	2,66	4,16	17,71	119,0	32,05	24,05	75,05	0,87	22,10	0,12	0,10	15,74
р. 372, ТТК	Компот из свежих ягод или замороженных ягод	180-200	0,16	0,16	23,88	98,0	14,48	3,6	4,4	0,94	0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 СанПиН 3/2.43590-20 экомен. нормы	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	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:	712,5	17,78	18,75	81,615	567,8	157,96	99,79	336,84	5,26	60,77	0,329	0,321	45,52
	Полдник													
р. 304,458	Пирог с джемом или с яблоком	60	3,76	3,92	37,84	132,48	31,92	21,6	90,2	0,90	0,34	0,06	0,06	0,67
р. 391,393	Чай с сахаром	180-200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,67	1,2	2,13	0,25	0	0	0	0,027
	Всего за полдник:	260	3,813	3,933	47,16	169,81	42,59	22,8	92,33	1,15	0,34	0,06	0,06	0,697
	Итого за день:	1511,5	36,733	34,773	212,615	1243,01	528,85	194,11	759,34	10,41	81,16	0,553	0,69	50,91

№ рецептуры по формуле питания блюда (или технологического)	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	10 день													
	Завтрак													
15, таб. 2	Каша рисовая	200/5	9.49	8.85	31.45	243.0	91.9	66.1	196.0	1.69	31.0	0,16	0,11	7.60
пр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	40/7	3,16 0,056	0,40 5,08	19,32 0,10	94,7 46,2	9,20 1,68	13,20 0	34,80 2,10	0,80 0,014	0,06 28,0	0,064 0,060	0,024 0,008	0 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
94	Чай с молоком	180-200	4.20	3.63	17.28	118.7	152.9	22.27	127.87	0,55	24.0	0.05	0.10	1,60
	2 завтрак													
368	Фрукты свежие	150	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:	642	22.406	23.16	99.88	631.6	301.68	119.87	547.4	7.354	183.06	0.409	0.452	24.2
	Обед													
54	Икра морковная или свекольная	50-60	1,32	2,76	6,53	56,2	18,38	24,77	42,0	0,73	0	0,03	0,037	3,07
80,242	Суп рыбный с картофелем и крупой	200/40	1,58 6,99	2,19 0,95	11,66 0,31	73,0 38,0	18,44 7,13	20,0 5,40	50,04 69,13	0,71 0,030	0 3,33	0,076 0,03	0,046 0,03	6,6 0,20
298.354.355	Капустная запеканка/капуста тушеная с мясом	180-200	17.65	11.30	25.33	273.8	75.0	55.13	221.4	2.04	36.25	0.10	0.19	25.04
376	Компот из изюма	180-200	0,4	0,02	31,4	124,0	31,82	6,0	15,40	1,25	0	0	0	0,40
прил. № 7, Таб.2	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,53	65,3	13,13	17,63	59,25	1,46	0	0,07	0,03	0
СанПиН 3/2.43590-20 экономн.нормы	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:	747,5	31.21	34.97	92.59	651.8	166.2	130.23	465.92	6.42	39.58	1.046	0.339	35.31
	Полдник													
758, 736, 738 пр. бл ишней В.Т.	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	6,0	1,2	0,14	0	0	0,002	0
	Компот из свеж.ягод или заморож.ягод	180-200	0.16	0.16	23.88	98.0	14.48	3.6	4.4	0,94	0	0,01	0,01	1.72
	Всего за полдник:	270	0.24	0.17	55.74	130.60	16.98	9.6	5.60	1.08	0	0,01	0,012	1.72
	Итого за день:	1599,5	53.856	58.30	248.21	1414.0	484.86	259.70	1018.92	14.854	222.64	1.465	1.255	61.23

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

Завтраки													
Дни недели	С 3 до 7 лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	13.296	13,43	76.64	482.23	159.21	131.3	285.1	6.347	49.49	0.334	0,282	4.31	602
2 день	35,35	29,29	78,09	716,23	571,51	89,5	592,9	2,597	171,49	0,334	0,872	3,0	612
3 день	24.21	28.07	41.43	515.33	545.46	49.0	527.0	3.163	307.89	0,224	0,834	2.65	549
4 день	13.246	13.80	68.49	452.82	332.28	61.34	295.53	3,794	82.66	0,284	0,442	5.43	597
5 день	15.106	16,82	65.96	540.23	188.0	67.0	287.20	5,697	149,49	0,239	0,269	16,31	642
6 день	13.579	14.003	67,09	451.23	58.26	43.50	158.54	5.15	146.26	0,222	0,254	3,027	577
7 день	38.446	31.23	67.32	668.73	368.11	66.5	452.9	4.082	140.49	0,259	0,241	4.31	547
8 день	25.246	22.13	85.54	644.60	232.18	88.8	369.03	5.794	177.06	0,364	0,482	23.52	642
9 день	15.14	12.09	83.84	505.40	328.30	71.52	330.17	4.00	75.56	0,164	0,314	4,70	494
10 день	22.406	23.16	99.88	631.60	301.68	119.87	454.07	7,354	183.06	0,409	0,452	24.20	642
Всего за 10 дней	216.025	204.023	802.77	5628.4	3084.99	739.265	3752.44	47.978	1483.45	2,833	4.442	91.457	5747
Среднее в день	21.6025	20.40	80.277	562.84	308.499	73,926	375.244	4.797	148.345	0,283	0,444	9.145	574.7

Обеды													
Дни недели	С 3 до 7 лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	19,13	19,0	101,015	649,6	137,28	108,3	409,97	8,910	4257,5	0,449	1,144	34,89	707,5
2 день	27,64	24,63	92,17	702,16	140,34	115,51	366,62	5,5	48,0	0,272	0,266	22,87	707,5
3 день	22,11	23,05	92,5	667,5	110,02	100,88	303,15	5,69	61,37	0,307	0,256	40,21	712,5
4 день	19,68	22,21	70,675	585,4	185,82	137,11	475,96	7,13	58,35	0,421	0,776	64,33	732,5
5 день	27,76	18,22	93,63	648,6	160,50	124,29	416,49	4,9	72,43	0,348	0,376	44,19	752,5
6 день	27,93	21,22	105,23	725,1	123,64	213,49	447,25	9,25	28,20	0,551	0,335	9,01	722,5
7 день	17,74	21,74	68,27	540,7	138,89	96,56	307,67	5,43	51,16	0,283	0,292	31,535	697,5
8 день	19,97	27,26	105,375	704,3	106,240	89,85	286,07	2,7	101,74	0,286	0,335	39,45	702,5
9 день	17,78	18,75	81,615	567,8	157,96	99,79	336,84	5,26	60,77	0,329	0,321	45,52	712,5
10 день	22,406	23,16	99,88	631,6	166,30	130,23	465,92	6,42	39,58	0,329	0,321	45,52	747,5
Всего за 10 дней	231,61	215,45	911,39	6511,56	1356,96	1163,93	3679,91	60,08	4776,5	3,473	3,912	332,085	7369,5
Среднее в день	23,161	21,545	91,139	651,16	135,7	116,393	367,991	6,008	477,65	0,3473	0,391	33,209	736,0

Полдники													
Дни недели	С 3 до 7 лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	5.483	3.313	45.93	234.73	16,07	20.42	53.93	1.22	18.2	0.10	0,06	0.027	270
2 день	3.61	3,12	23,06	135,3	151,8	35,47	190,8	0,35	42,67	0,08	0,34	2,73	210
3 день	4.65	7.88	52.85	301.0	30.45	18.34	48.47	1,07	7.47	0,07	0,05	1.94	270
4 день	9.22	5.48	71.38	364.0	64.64	26.56	99.68	0,90	0.34	0,08	0,13	24.44	270
5 день	4,72	8,03	67,26	360,3	32,4	20,21	49,67	1,73	7,47	0,08	0,06	1,77	210
6 день	5,59	3,46	60,49	295,4	29,88	23,90	56,20	1,91	18,20	0,11	0,07	1,72	270
7 день	6.19	5.45	18.09	145.9	255.3	35.47	190.8	0.35	42.67	0,08	0.322	2.73	210
8 день	77.90	8.91	39.49	269.53	145.80	36.87	145.53	1,083	52.76	0,11	0,22	1.45	260
9 день	3.813	3.933	47.16	169.81	42.59	22.80	92.33	1.15	0.34	0,08	0,12	0.067	260
10 день	10,89	11,68	35,43	289,5	272,87	52,34	245,13	1,16	94,0	0,15	0,39	2,87	210
Всего за 10 дней	121.17	97.98	362,27	2564.77	1041.8	336,21	1553,74	8,42	390,78	0,99	2,642	40,427	2480
Среднее в день	12.1	9.79	36,227	256.4	1104.18	33,621	155,374	0,842	39,078	0,099	0,2642	4,043	248.0

за день													
Дни недели	С 3 до 7 лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	19,176	18,634	70,035	525,285	272,521	73,317	331,643	4,923	135,679	0,259	0,391	10,572	574.0
Обед	23,161	21,545	91,139	651,16	135,70	116,393	367,991	6,008	477,65	0,347	0,391	33,209	736.0
Полдник	12.1	9.79	36,227	256.4	104.18	33,621	155,374	0,842	39,078	0,099	0,2642	4,043	248.0
Всего за день	54.33	49.96	197,401	1432.0	512.4	223,331	855,088	11,773	652,407	0,705	1,0462	47,824	1558.0

Инженер-технолог Н.А. Таланина