

Утверждаю:

Заведующий

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

«Бологойский детский сад «Ромашка»

_____ /А.К.Айтжанова/

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 7 лет, с 9 часовым пребыванием в
МБДОУ «Бологойский детский сад «Ромашка» на 2024-2025 учебный год**

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для МБДОУ «Бологойский детский сад «Ромашка», на 2024-2025 учебный год, расположенного по адресу 646783, Омская область, Р-Полянский район, с.Бологое, ул.Мунгаловой 10, для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	Показатели (в сутки)	От 1,5 лет до 3 лет	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	1400	1800
2	Белок, г	42	54
3	Жиры, г	47	56
4	Углеводы, г	203	261

При организации питания детей и составления примерного двухнедельного меню учтены рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 года № 91 СанПиН 2.4.1.3049 – 13, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», с учетом возраста детей и временем их пребывания в дошкольной организации.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для ДООУ, г.Пермь, 2001г./Детский сад ПИТАНИЕ.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА/СУТКИ)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1,5 - 3 года	3 - 7 лет	1,5 - 3 года	3 - 7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица (куры 1 кат. потр./цыплята- бройлеры 1 кат. потр./индейка 1 кат. потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5шт	0,6шт	20	24

Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140
Овощи, зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки), бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладкосливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фиточай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135 - 150 мл для детей в возрасте 1,5 - 3 года и 150 - 180 мл - для детей 3 - 7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДООУ, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%.

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях, должен соответствовать требованиям санитарных норм и правил.

Время приема пищи	9 часов
9:00 – 9:30	завтрак
10:30 – 11:00	второй завтрак
12:00 – 13:00	обед
15:30 – 16:00	полдник

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

В течение двух недель ребенок при подсчете норм продуктов питания ребенок получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами согласно СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», (допускаются отклонения от рекомендуемых норм питания + - 5%).

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба	(по белкам	И	углеводам)		
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макаронны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	

Замена картофеля	(по	углеводам)			
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих	яблок	(по	углеводам)		
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока		(по белку)			
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса		(по белку)			
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0	-	
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5	-	Масло + 6г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	-	Масло + 4г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7		Масло + 13г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы		(по белку)			
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат	85	15,8	11,9	-	Масло - 11г

Говядина 2 кат	80	16,0	6,6	-	Масло - 6г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца	(по белку)				
Яйцо 1 шт	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	

При отсутствии свежих овощей и фруктов следует включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно должно составляться меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

На каждое блюдо разработана технологическая карта в соответствии с требованиями санитарных норм и правил. (СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»). Объем порций варьируется в зависимости от возраста детей.

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1,5 до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80

Салат овощной	30-45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200
Обед		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
Полдник		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

	Возраст детей	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак	350-450	400-550
Обед	450-550	600-800
Полдник	200-250	250-350

В ДОУ должна проводиться круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1,5-3 лет – 35 мг, для детей 3-7 лет – 50,0 мг на порцию). Или их обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50-75 % от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка, либо использование поливитаминных препаратов специального назначения (детских), в соответствии с инструкцией по применению. Препараты витаминов должны добавлять в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов должны проводить 1 раз в десять дней.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) должны проводиться ежемесячно.

Для обеспечения преемственности питания родителей необходимо информировать об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией.

Результаты контроля должны регистрироваться в специальном журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Непосредственно после приготовления пищи должна отбираться суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме:

- порционные блюда – в полном объеме;
- холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда – не менее 100 г.

Пробу отбирают стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками (гарниры и салаты – в отдельную посуду) и сохраняют в течение не менее 48 часов при температуре +2-+6°C в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы должен осуществлять ответственное лицо, прошедшее инструктаж.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей с 9-часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
№ 9/93	Каша овсяная «Геркулес» с маслом.	200	7,0	11,28	24,61	226,83	198,92	1,15	0,17	0,22	1,54
№10/25 4	Кофейный напиток с молоком.	200	4,31	4,8	20,53	140,16	181,76	0,19	0,045	0,2	1,5
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		13,59	16,32	59,72	336,99	396,68	1,67	0,245	0,44	4,58
2 завтрак											
156	Банан свежий	70	0,5	1,5	21	96	0,6	8	0,04	0,05	10
	ИТОГО:		0,5	1,5	21	96	0,6	8	0,04	0,05	10
Обед											
№30/1	Винегрет	60	0,92	4,06	5,63	61,68	18,62	0,6	0,04	0,03	10,36
№11/55	Щи со свежей капусты	200	6,85	11,35	18,28	196,16	48,22	1,98	0,14	0,11	37,95
№6/153	Жаркое по-домашнему с мясом.	180	1,41	16,31	26,9	309,92	30,28	3,21	0,22	0,19	29,81
№20/25 0	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
к/к	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,52	31,11	84,83	713,89	90,17	98,29	0,423	0,353	51,91
Полдник											
№75/75	Пудинг манный с повидлом.	150	4,33	5,44	22,1	157,22	42,53	0,52	0,03	0,08	0,08
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	0,00
		60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		8,3	9,65	72,27	317,55	56,21	1,002	0,09	0,1	0,08
	ВСЕГО за 1 день:		34,91	58,58	237,82	1464,43	543,66	108,962	0,798	0,943	66,57

3 ДЕНЬ Завтрак

№8/91	Каша пшеничная на молоке	200	6,24	10,03	13,98	231,83	187,92	0,08	0,08	0,21	1,54
№ 5/8	Бутерброд с маслом	40	3,84	15,12	450,95	292,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
	ИТОГО:		10,08	25,15	478,93	576,92	188,29	0,172	0,95	19,3	2,79

2 завтрак

№ 399	Сок натуральный фруктовый	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,45	0,04	0,02	7,2
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		4,87	4,21	59,03	203	49,4	0,89	0,1	0,04	7,2

Обед

№38/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	27,3	0,6	0,03	0,03	18,86
№15/42	Суп крестьянский с пшеном	200	6,35	10,31	19,03	193,5	39,53	1,67	0,16	0,1	27,13
№34/93	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	180	18,64	16,55	38,61	382,06	26,22	2,72	0,15	0,2	0,15
№25/233	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	2,5	-	28,0	113,2	0,16	0,024	-	-	-
к/к	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		30,71	31,11	103,82	917,56	99,21	5,344	0,37	0,72	46,86

Полдник

240/ 362	Ватрушка с повидлом	100	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
№7/248	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	181,81	0,25	0,05	0,2	1,5
	ИТОГО:		22,04	18,75	36,25	398,13	333,26	1,8	0,12	0,5	3,73
	ВСЕГО за 2 день:		240,66	61,13	183,63	2622,28	676,07	7,596	0,7	1,6	59,33

2 ДЕНЬ											
Завтрак											
№7/90	Каша манная с маслом.	200	6,3	9,98	24,69	212,44	186,9	0,6	0,07	0,21	1,54
№6/264	Чай с сахаром	200	-	-	8,0	29,92	0,16	0,024	-	-	
№2	Бутерброд с повидлом	40	4,56	7,15	52,51	292,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
	ИТОГО:		10,86	17,13	85,2	535,09	0,25	0,674	0,94	19,3	2,79
2 завтрак											
401	Фрукты свежие (по сезону)	70			7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
№25/21	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	66,22	28,62	0,68	0,03	0,04	2,8
№4/44	Суп вермишелевый	200	2,5	5,8	18,98	137,82	17,72	0,9	0,1	0,05	15,1
№28/128	Овощное рагу с мясом.	180	10,16	18,68	19,6	285,52	84,96	2,084	0,18	0,12	58,39
№20/250	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		16,15	28,73	84,06	650,53	154,21	6,294	0,343	0,216	76,59
Полдник											
479	Булочка молочная	60	7,42	1,58	41,7	211,0	48,3	1,16	0,13	0,09	0,20
№6/264	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:		7,48	10,67	51,69	251,0	58,03	1,44	0,13	0,09	0,23
	ВСЕГО за 3 день:		39,71	61,03	228,15	1526,62	428,49	8,588	1,483	19,916	77,35

4 ДЕНЬ											
Завтрак											
№10/96	Каша пшенная молочная.	200/5	7,11	10,53	28,74	237,58	189,67	0,35	0,2	0,21	1,54
№4/261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,4	121,2	0,13	0,03	0,13	1,0
№ 2	Бутерброд с повидлом.	50	4,56	7,15	52,51	292,73	19,09	1,25	0,09	0,02	0,87
	ИТОГО:		14,47	20,88	95,95	625,71	329,96	1,75	0,32	0,68	3,41
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
Обед											
№26/21	Салат из свеклы.	60	0,95	4,0	15,13	68,01	28,65	1,08	0,03	0,03	4,5
№13/50	Рассольник	200	5,99	10,2	19,02	189,47	31,6	1,7	0,12	0,1	15,75
№1/14	Рыба тушеная (порциями)	70	12,09	4,34	5,0	107,89	33,86	0,64	0,08	0,12	1,1
№ 9/206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	49,6	1,1	0,15	0,1	24,3
№25/233	Кисель из плодово-ягодного концентрата.	200	2,5	-	28,0	113,2	0,16	0,024	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		23,66	18,78	71,6	538,9	91,72	5,454	0,244	0,264	21,5
Полдник											
454	Пирожки печеные с капустой и яйцом.	80	6,02	8,36	27,70	213,0	16,61	0,78	0,08	0,08	0,12
№3/264	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:		6,08	8,38	37,69	253	26,61	1,06	0,08	0,08	0,15
	ВСЕГО за 4 день:		44,49	48,32	212,1	1448,41	459,49	9,804	0,664	1,034	32,06

5 ДЕНЬ											
Завтрак											
№13/99	Каша ячневая молочная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	187,92	0,85	0,08	0,21	1,54
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	0,00	0,00	-
	Бутерброд с маслом.	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
№ 149		8	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		8,64	15,35	42,66	401,86	195,88	1,232	0,11	0,23	1,57
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства (абрикосовый)	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,45	0,04	0,02	7,2
	ИТОГО:		0,90	-	22,86	95	36,0	0,45	0,04	0,02	7,2
Обед											
№6/22	Салат из зеленого горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	15,02	0,4	0,18	0,1	13,29
№28/34	Свекольник со сметаной.	200	7,8	10,7	23,75	217,1	23,95	1,8	0,13	0,12	14,9
№2/192	Рис отварной.	150	3,9	5,5	39,1	126,4	14,5	1,0	0,045	0,023	0,04
№16/152	Гуляш	50	11,83	14,11	4,13	190,24	15,57	1,94	0,06	0,12	1,15
№20/250	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		28,04	34,62	108,57	753,51	91,95	7,77	0,448	0,389	29,68
Полдник											
177	Пирог с повидлом.	60	3,6	5,0	21,2	173,7	15,05	0,8	0,05	0	0
№5/261	Чай на молоке	200	5,6	6,4	19,4	153,4	242,2	0,23	0,06	0,26	2,0
	ИТОГО:		9,2	11,4	40,6	327,1	257,25	1,03	0,11	0,26	2,0
	ВСЕГО за 5 день:		46,78	61,39	214,69	1577,47	581,08	10,482	0,708	0,899	40,45

7 ДЕНЬ											
Завтрак											
№15/44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,0	23,67	207,53	187,98	0,38	0,07	0,21	1.54
№5/8	Бутерброд с сыром.	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
		7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
	ИТОГО:		10,07	12,46	52,25	368,29	260,26	0,832	0,12	0,25	1,6
2 завтрак											
№144	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
Обед											
№21/9	Салат « Зимний»	60	1,2	4,12	7,63	71,48	15,19	0,08	0,05	0,02	9,23
№14/40	Суп картофельный с рыбными консервами.	200	7,8	6,5	14,28	146,13	31,51	1,16	0,13	0,12	14,94
№144/77 №12/157	Запеканка рисовая с отварным мясом.	180	15,59	18,34	26,85	333,35	42,35	3,33	0,23	0,23	29,27
№25/233	Кисель из плодово-ягодного концентрата.	200	2,5	-	28,0	113,2	0,16	0,024	-	-	-
	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		29,37	29,2	91,34	735,56	95,21	4,924	0,44	0,39	53,44
Полдник											
№483	Булочка с изюмом.	60	10,46	4,8	39,6	244,8	60,64	1,2	0,11	0,14	0,14
№3/264	Чай с сахаром	200			14,0	52,36	0,28	0,024	-	-	-
	ИТОГО:		10,46	4,8	53,6	297,16	60,92	1,224	0,11	0,14	0,14
	ВСЕГО за 6 день:		50,18	46,74	204,05	1431,81	427,59	8,52	0,69	0,79	62,18

6 ДЕНЬ											
Завтрак											
№4/86	Каша гречневая на молоке	200	7,0	10,44	25,77	224,28	198,32	1,94	0,16	0,54	1,54
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		9,28	10,68	54,35	348,04	204,6	2,312	0,19	0,56	1,54
2 завтрак											
№399	Сок яблочный.	180	0,5	-	10,1	42,67	7	1,4	0,01	0,01	2
	Кондитерские изделия.	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		4,47	4,21	46,27	150,64	20,4	1,84	0,07	0,03	2
Обед											
№7/23	Салат овощной.	60	0,97	4,12	7,64	70,94	9,63	0,53	0,05	0,03	7,63
№7/25	Борщ со свежей капусты.	200	6,06	10,18	17,35	183,4	42,3	1,84	0,13	0,1	29,03
№3/180	Плов с мясом	180	15,9	21,3	43,6	415,8	42,3	3,3	0,11	0,14	1,6
№20/250	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		25,69	35,84	106,37	831,11	117,14	8,3	0,323	0,296	38,56
Полдник											
	Йогурт. Кондитерские изделия.	180 60	5,22 3,97	4,50 4,21	7,20 36,17	90,00 107,97	216,00 13,40	0,18 0,44	0,18 0,06	0,31 0,02	1,26 -
392	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
	ИТОГО:		9,19	8,71	57,37	250,33	229,68	0,662	0,24	0,33	1,26
	ВСЕГО за 7 день:		48,63	59,44	264,36	1580,12	571,82	13,114	0,823	1,216	43,36

8 ДЕНЬ											
Завтрак											
№12\98	Каша рисовая молочная.		5,78	10,0	27,73	223,18	188,2	0,57	0,06	0,2	1,54
№3\264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
к/к	Хлеб пшеничный.	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5
	ИТОГО:		9,58	11,5	67,43	406,54	188,58	0,612	0,06	0,2	11,04
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
Обед											
№17\22	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	42,9	35,57	16,5	8,83	0,016	0,026	6,07
№12\36	Суп гороховый	200	9,62	8,84	25,28	216,85	34,02	2,72	0,29	0,11	14,9
№32/169 №87	Макаронник с мясом.	180	14,92	14,37	3,59	204,23	29,25	2,48	0,07	0,22	0,21
№25/233	Кисель из плодово-ягодного концентрата.	200	2,5	-	28,0	113,2	0,16	0,024	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		29,74	23,63	114,35	641,25	85,93	143,84	0,406	0,376	21,18
Полдник											
215	Крендель в сахаре	60	6,77	6,68	18,03	159,35	67,74	0,72	0,05	0,1	0,22
к/к	Чай с сахаром	180/5	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
	ИТОГО:		6,77	6,68	32,03	211,71	68,02	0,762	0,05	0,1	0,22
	ВСЕГО за 8 день:		46,17	42,09	220,67	1290,3	353,73	146,754	0,536	0,686	39,44

9 ДЕНЬ											
Завтрак											
№2/84	Каша "Дружба"	200	6,23	10,2	27,28	224,98	188,5	0,46	0,12	0,2	1,54
№ 5/8	Бутерброд с сыром.	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
		7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,024	-	-	-
	ИТОГО:		10,25	12,66	55,86	431,6	260,78	0,894	0,17	0,24	1,6
2 завтрак											
	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
Обед											
№22/31	Салат из свеклы с чесноком.	60	0,89	4,01	5,93	61,08	21,72	0,79	0,015	0,025	5,28
№5/35	Суп овощной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	38,98	1,2	0,15	0,08	29,63
№4/161	Котлеты куриные.	70	12,31	12,92	8,32	184,16	23,06	2,11	0,06	0,12	0,24
			10,75	22,29	4,53		30,14	1,54	0,02		0,44
№11/205	Пюре картофельное	180	4,6	6,0	31,5	197,2	72,0	1,7	0,21	0,14	32,6
347	Соус	30	0,30	1,75	1,83	24,35	5,86	0,07	0,006	0,005	0,13
	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
№20/250	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	16,91	2,3	0,003	0,006	0,3
	ИТОГО:		39,86	66,46	106,25	1141,91	233,17	10,04	0,594	0,496	68,62
Полдник											
	Кондитерские изделия.	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
№3/264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,042	-	-	-
	ИТОГО:		3,97	4,21	50,17	160,33	13,68	0,482	0,06	0,02	0,00
	ВСЕГО за 9 день:		54,36	83,61	219,14	1764,64	518,83	12,956	0,844	0,766	77,22

10 ДЕНЬ											
Завтрак											
№14\43	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	206,68	187,0	0,48	0,06	0,2	1,54
№3\264	Чай с сахаром	200	-	-	14,0	52,36	0,28	0,024	-	-	-
	Бутерброд с маслом.	40	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
№ 5/8		7	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		7,77	23,04	52,86	376,71	194,96	0,844	0,09	0,22	1,54
2 завтрак											
№399	Сок натуральный фруктовый промышленного производства (абрикосовый)	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,45	0,04	0,02	7,2
	ИТОГО:		0,90	-	22,86	95	36,0	0,45	0,04	0,02	7,2
Обед											
№3\21	Салат луковый	25	0,38	2,97	2,46	38,04	8,37	0,22	0,015	0,01	0,27
№18\52	Суп фасолевый со сметаной.	200	8,8	10,3	23,1	217,06	40,01	2,45	0,25	0,12	15,13
№7\206	Пюре из гороха с мясом	150	13,8	5,58	34,26	238,7	54,72	4,2	0,54	0,11	0,04
	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
№25\233	Кисель из плодово-ягодного концентрата.	200	2,5	-	28,0	113,2	0,16	0,024	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		33,97	27,88	124,15	898,74	132,36	8,974	0,975	0,35	35,89
Полдник											
№574	Крендель в сахаре	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07
№ 8\249	Какао на молоке	200	5,74	6,5	19,58	155,43	242,31	0,3	0,06	0,26	2,0
	ИТОГО:		10,44	13,48	53,76	373,6	255,73	2,14	0,14	0,31	2,07
	ВСЕГО за 10 день:		53,08	64,4	253,63	1744,05	619,05	12,408	0,77	0,9	46,7

Примечание:

- согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДООУ осуществляются два раза в неделю)
- согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДООУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
2	12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94
3	17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,2	31,67
4	7,8	9,78	53,64	334,89	159,5	1,66	0,1	0,17	2,04
5	12,04	16,33	31,7	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
6	15,32	27,41	61,85	556,44	192,3	3,21	0,24	0,23	5,05
7	13,35	16,14	64,26	456,62	244,1	2,45	0,17	0,29	1,29
8	14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
9	9,9	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1
10	16,36	6	26,32	225,61	106	1,41	0,12	0,1	3,83
СРЕДНЕЕ	13,23	15,27	53,10	394,77	172,48	2,05	0,16	0,18	6,27

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	0,95	0	22,23	89,3	15,2	0,38	0,03	0,03	3,8
2	1,23	0,28	29,09	120,1	26,4	1,92	0,05	0,04	10,8
3	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,31	1,26
4	0,28	0,28	6,86	30,8	11,2	1,54	0,02	0,01	7
5	5,46	4,74	13,08	116,4	225,6	1,5	0,09	0,32	7,26
6	5,5	4,78	14,42	122,8	234,4	1,72	0,06	0,24	7,54
7	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
8	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
9	4,92	4,21	58,4	197,27	28,6	0,82	0,09	0,05	3,8
10	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
СРЕДНЕЕ	3,99	3,29	18,89	110,91	143,82	1,21	0,06	0,19	6,05

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42
2	27,32	24,11	103,14	734,7	180,16	6,51	0,29	0,3	34,18
3	22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
4	23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
5	18,86	20,7	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,3	23,73
6	24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,9	0,45	0,38	51,41
7	28,25	25,2	115,67	803,56	133,6	5,99	0,28	0,26	24,93
8	19,91	20,23	89,6	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
9	23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,3	20,76
10	24,81	21,04	111,74	753	133,9	5,78	0,31	0,24	16,98
СРЕДНЕЕ	23,823	22,197	99,745	695,249	147,047	8,008	0,339	0,306	30,178

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	12,77	15,48	27,68	302,5	87,37	2,54	0,12	0,09	3,7
2	28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
3	8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
4	23,17	18,75	28,09	373,7	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
5	9,56	7,24	43,02	277,7	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
6	11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
7	22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,3	0,17	0,59	1,63
8	12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,1	0,41	0,47
9	25,85	18,71	57	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
10	8,37	10,17	50	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,5
СРЕДНЕЕ	16,30	13,88	41,59	364,50	258,82	1,81	0,14	0,50	3,35

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-20%
 II завтрак – 4-5 %
 Обед – 33-35,5 %
 Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет.ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
2	69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3	52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4	54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5	45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6	56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7	69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8	52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9	64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10	55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57
СРЕДНЕЕ	57,34	54,64	213,33	1565,43	722,17	13,08	0,71	1,17	45,85