



Примерное 20-дневное меню

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 до 3 лет

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад №59»

с 12 – часовым пребыванием

(сезон зима-весна)

Северск – 2024

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 20-дневное меню для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 до 3 лет в МБДОУ «ЦРР- детский сад № 59» с 12-часовым пребыванием (сезон лето - осень), (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утверждённым Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 27.10. 2020г. № 32 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». В основу разработки примерного 20 – дневного меню взяты представленные в таблице 1 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп», а также Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 12 часов. Предусмотрено использование 20 – дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12 – часовым пребыванием детей предусмотрено 4 – разовое питание с организацией уплотненного полдника с включением блюд ужина.

При отсутствии свежих овощей и фруктов (в меню) включены соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации.

В примерном меню используются рекомендуемые объемы порций для разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача педиатра (диетолога)

допускается использование биологически активных добавок (БАД) к пище, имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированных в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенных для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительная витаминизация проводится строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. В питание воспитанников МБДОУ «ЦРР - детский сад № 59» включен хлеб, обогащенный йод-содержащими солями: йодида или йодат калия и йодированная соль, т.к. Томская область относится к эндемичным по йоду регионам.

В примерном меню не допускаются продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

При составлении меню для детей учитываются следующие положения:

1. Рацион отвечает физиологическим потребностям детей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста.
2. Основа рациона составляет действующий набор продуктов, утверждённый для каждого типа учебно-воспитательного учреждения.
3. Меню разрабатывается, дифференцированно для детей разных возрастных групп, и обсчитывается по содержанию основных питательных веществ и энергии.
4. Меню составлено таким образом, чтобы в среднем за 20 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребёнка.
5. Объем пищи удовлетворяет потребностям растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе.
6. При составлении ежедневных меню – раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в примерное меню, производится замена, с использованием таблицы замены продуктов соответствующего химического

состава. Чтобы не изменялся качественный и количественный состав рациона, заменяется не отдельное блюдо, а весь прием пищи, из расчетов примерного меню. Если заменяется одно блюдо, то подыскивается блюдо близкое по химическому составу, заменяемому. Это позволяет освободиться от дополнительных расчетов.

7. Меню разнообразно, что обеспечивает качественную полноценность рациона. Это достигается путем использования широкого ассортимента продуктов и различных рецептов приготовления блюд, а также способов кулинарной обработки.

8. В суточном рационе допускается отклонение калорийности на $\pm 5\%$.

Примерное 20-дневное меню составил:

Аколелова.А.М., заведующий производством МБДОУ «ЦРР - детский сад № 59».

Литература и иные источники, использованные при составлении примерного 20 – дневного меню:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584с.;
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт – Петербург – СПб.: Речь, 2008. – 800с.;
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628с.;
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.

- Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011;
7. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, в 2- томах. – М.: Гласность, 1994. – Т.1. – 456с.;
 8. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, в 2- томах. – М.: Гласность, 1994. – Т.2. – 305с.;
 9. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Том 1
 10. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007г. Разработано: Конь И.Я. Мосов А.В. Тобис В.И. Цапенко М.М и другие. [Электронный ресурс] URL: <http://textarchive.ru/c-1858042.html> (дата обращения 29.08.2019г.)
 11. Химический состав российских пищевых продуктов / В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 236 с.;
 12. Соколова, Е. Как питаешься, так и улыбаешься [[Текст]]: формирование основ культуры здорового питания у детей старшего дошкольного возраста / Е. Соколова // Дошкольное воспитание. — 2013.— № 6 .— С. 18-25;
 13. Программный центр «Помощь образованию»; П.С.Батищев, 2003-2019. [Электронный ресурс] URL: <http://www.pbprog.ru>. (дата обращения 20.08.2019 г.)

Неделя:1

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	5,8	30,00	196	0,10			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		6,99	9,55	49,06	309	0,12			
Второй завтрак 10 ч										
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0			
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00			
Обед										
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53			
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42			
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
316/11	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0,00			
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		15,69	16,78	88,14	566	8,18			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24			
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Итого		27,2	24,16	67,44	593	2,34			
	Всего		50,14	50,49	217,39	1520	11,64			

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3				
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		11,09	14,09	51,83	373	2,58				
Второй завтрак 10 ч											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0				
Обед											
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11	0,12				
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49				
269	Котлеты (особые)	50	9,78	5,94	5,63	114	0,0				
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		22,56	17,13	76,19	541	6,72				
Уплотненный полдник											
321/11	Картофельное пюре	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4/07	Зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	3				
392/11	Чай с сахаром	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4				
	Итого		6,78	10,02	40,73	269	14,79				
	Всего		41,65	41,66	188,19	1270	56,09				

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
66/07	Каша из пшена и риса жидкая молочная «Дружба» с маслом	150	4,74	7,64	19,8	167	0,68					
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00					
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43					
	Итого		10,21	10,93	52,32	342	2,11					
Второй полдник 10 ч												
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075					
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00					
Обед												
245	Кукуруза консервированная (отварная)	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44					
62	Борщ с мясом и сметаной	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38					
35/8	Суфле из печени	60	12,12	4,13	1,66	92	2,65					
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0,00					
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33					
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00					
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00					
	Итого		27,91	13,61	84,72	574	14,1					
Уплотненный полдник												
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168	0,072					
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00					
376/11	Компот из изюма	180	0,33	0,015	20,82	85	0,3					
	Итого		17,68	25,22	30,38	411	21,37					
	Всего		55,82	49,76	178,55	1378	37,66					

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром, с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	2,61		
14	Батон с маслом сливочным	30/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		8,38	12,05	51,69	361	4,26		
			Второй завтрак 10 ч						
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00		
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0		
			Обед						
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0		
77/11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	87	0,19		
16/7	Рулет из рыбы	50	7,98	4,88	4,66	94	1,33		
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
4/11	Соус сметано - томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35		
382	Кисель из сока	150	0,24	0,00	28,38	114	0,9		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		18,42	15,71	78,57	547	19,08		
			Уплотненный полдник						
206/11	Макароны отварные с сыром	120	6,19	6,67	15,14	146	0,09		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0,00		
496	Корж молочный	50	3,51	5,36	34,13	198,68	0,065		
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35		
	Итого		16,26	13,77	68,94	472	1,52		
	Всего		43,31	41,53	211,95	1432	25,86		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17			
14,27	Батон маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4			
	Итого		12,1	12,72	56,62	373	2,68			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,70	30	2,02			
80/1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	150/6/3	4,37	4,56	5,92	82	3,19			
308/11	Фрикадельки из птицы	50	7,35	6,57	4,88	108	0,24			
336/11	Капуста свежая тушеная	110	2,33	7,19	10,44	116	18,87			
376/11	Компот из яблок сушеных	150	0,23	0,00	13,8	53	37,6			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		17,89	20,0	57,54	479	61,92			
Уплотненный полдник										
22/2	Суп молочный с крупой с маслом	180/5	4,24	8,06	15,1	150	1,17			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
411	Хачапури	50	4,5	7,27	11,0	124	0,0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		9,99	15,42	42,44	346	1,19			
	Всего		41,05	48,49	174,03	1282	72,87			

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		6,62	10,21	47,19	302	1,32				
Второй завтрак 10 ч											
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
Обед											
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88				
99/07	Суп из овощей, птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7				
306/11	Биточки рубленые из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25				
316/11	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0,00				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
3/10	Компот из яблок	150	0,18	0,00	15,86	64	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		16,72	20,8	78,94	562	11,34				
Уплотненный полдник											
97	Ватрушка королевская (с творогом)	100	11,57	14,91	24,0	276	0,27				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95				
	Итого		16,52	19,49	39,0	393	2,22				
	Всего		40,11	50,5	177,88	1309	15,88				

Неделя:2

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65			
	Итого		8,31	10,58	52,17	332	2,16			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
54/11	Икра свекольная	30	0,71	1,38	3,70	30	2,02			
80/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
290/11	Пудинг из говядины	50	12,04	8,18	0,58	124	0,1			
338	Овощи тушеные с маслом	110/3	2,53	6,36	10,3	111	13,93			
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		21,39	19,75	56,02	489	58,55			
Уплотненный полдник										
206/11	Макаронные отварные с сыром	120	6,19	6,67	15,14	146	0,09			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35			
	Итого		15,08	16,75	66,22	483	1,44			
	Всего		46,0	47,50	193,88	1391	94,15			

Неделя: 2

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
176/12	Каша рисовая молочная с сахаром со сливочным маслом	150/3	4,59	5,89	40,07	232	0,65			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		10,06	9,18	72,59	407	2,08			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02			
85/11	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
310	Суфле куриное	60	10,47	7,63	2,02	118	0,48			
321/11	Картофельное пюре	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006			
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		17,93	19,19	65,92	508	5,93			
Уплотненный полдник										
216/11	Омлет с маслом	80/3	8,58	18,02	1,36	202	0,16			
245	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31,0	188	0,03			
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,23	0,00	13,8	53	37,58			
	Итого		15,02	26,08	57,48	502	39,21			
	Всего		43,02	54,45	207,12	1468	47,29			

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
171	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180/5	5,18	8,36	17,17	168	0,83				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		9,67	14,42	39,15	324	2,02				
Второй завтрак 10 ч											
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
Обед											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0				
30/2	Щи донские	150/6/5	5,37	3,72	4,26	72	5,58				
255/11	Котлеты рыбные запеченные	50	6,68	2,35	4,99	68	0,22				
316	Рис припущенный	100	2,53	2,89	26,47	142	0,00				
356/11	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19				
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		18,98	10,21	78,35	482	9,29				
Уплотненный полдник											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	5,8	30,0	196	0,1				
458.2	Ватрушка с творогом	50	7,02	6,0	23,42	175	0,24				
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95				
	Итого		15,87	16,3	60,47	450	2,29				
	Всего		44,77	40,93	190,72	1308	14,6				

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		10,79	12,69	47,03	341	2,03			
Второй завтрак 10 ч										
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
Обед										
59	Свекла тушеная	30	0,49	0,9	2,45	21	0,38			
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	150/6/5	1,24	3,06	8,87	68	7,08			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	14,19	11,79	4,42	181	0,025			
5/11	Соус томатный	15	0,2	0,75	0,91	11	1,01			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	2,70	21,25	130	0,00			
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		25,11	19,52	77,52	586	8,8			
Уплотненный Полдник										
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром, с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	2,61			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0,13	0,00	12,0	48	1,65			
	Итого		11,38	14,65	75,93	500	4,26			
	Всего		48,5	47,28	219,92	1514	47,09			
	Всего за 10 дней		478,68	475,05	2063,98	14349,05	328,82			

Неделя: 3

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)	150/3	5,85	6,92	21,1	171	0,375			
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		7,74	10,70	40,16	284	0,395			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0			
Обед										
245	Кукуруза консервированная отварная	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44			
67/08	Свекольник	150	1,35	3,08	8,93	71	3,00			
305/11	Котлеты рубленые из кур	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24			
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
322/11	Пюре картофельное с морковью	80	1,62	2,54	10,62	72	11,55			
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		13,33	16,43	65,88	468	19,28			
Уплотненный полдник										
235/11	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	235	0,19			
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
496	Корж молочный	50	3,51	5,36	34,13	198,68	0,065			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		23,57	17,90	40,48	413	2,34			
	Всего		44,89	45,03	151,57	1187	23,01			

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3			
14,27	Батон с маслом и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		11,47	14,49	52,64	381	2,81			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11	1,2			
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
282/11	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09			
317/11	Макаронные изделия отварные	80	3,16	3,38	19,49	120	0,00			
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006			
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		22,09	16,82	76,08	511	42,28			
Уплотненный полдник										
139/11	Картофельные котлеты с маслом	100/3	3,16	8,21	20,46	171	10,19			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
460	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		7,95	14,86	64,68	336	10,20			
	Всего		39,03	40,98	187,15	1278	62,36			

Неделя: 3

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150/3	4,74	7,64	19,8	167	0,68			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		9,35	10,13	49,26	319-	1,85			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из сушеных яблок	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
368	Фрукты свежие(яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,00			
Обед										
59	Свекла тушеная	30	0,49	0,9	2,45	21	0,38			
85/11	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
290/1	Пудинг из печени с морковью	60	12,82	9,04	6,26	157	19,51			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,70	2,64	21,24	127	0,00			
356/11	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		22,71	15,63	78,18	545	30,76			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,11	17,21	1,42	189	0,12			
54/11	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
127	Чай с лимоном	150	0,15	0,06	13,06	52	30			
	Итого		9,38	17,4	24,38	291	33,12			
	Всего		41,66	43,36	159,45	1195	70,80			

Неделя: 3

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром	155	6,36	6,69	28,95	201	2,61		
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		11,87	13,61	55,44	387	4,04		
			Второй завтрак 10 ч						
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0		
			Обед						
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
80/1	Суп с томатом , яйцом , мясом и сметаной	150/6/3	4,37	4,56	5,92	82	3,19		
256/11	Котлеты рыбные «Любительские»	50	6,87	2,24	5,56	82	1,77		
316/11	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0,00		
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33		
3/10	Компот из яблок	150	0,18	0,00	15,86	64	1,46		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		17,59	15,74	76,84	531	9,63		
			Уплотненный полдник						
235/11	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19		
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38	0,004		
	Итого		17,47	12,12	50,08	499	0,34		
	Всего		47,18	41,47	187,41	1319	15,01		

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17		
14,27	Батон с сыром и маслом сливочным	30/4/5	2,88	4,8	10,67	93	0,11		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		9,04	9,93	52,05	329	2,93		
Второй завтрак 10 ч									
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25		
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0		
Обед									
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11	0,12		
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53		
306	Голубцы ленивые	150	33,44	26,39	24,60	472	98,71		
376/11	Компот из изюма	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		38,19	29,76	69,39	698	140,86		
Уплотненный полдник									
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	27	157	0,08		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	Итого		13,83	12,58	66,05	437	1,27		
	Всего		66,43	52,54	197,13	1507	175,06		

Неделя: 4

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
180/12	Каша сборная молочная с маслом	150/3	6,45	6,85	26,67	194	1,09					
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00					
392/11	Чай с сахаром	180	0,04	0,015	6,99	28	0,02					
	Итого		8,33	10,6	44,33	301	1,11					
Второй завтрак 10 ч												
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0					
Обед												
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88					
67/08	Свекольник	150	1,35	3,08	8,93	71	3,00					
414	Суфле из кур с рисом и маслом	60	8,37	10,35	3,08	136	0,29					
336/11	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58					
321/11	Пюре картофельное	60	1,22	1,92	8,18	55	4,05					
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00					
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00					
	Итого		15,36	18,8	63,93	486	21,80					
Уплотненный полдник												
231/11	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25					
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00					
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95					
	Итого		25,08	18,94	37,95	417	2,4					
	Всего		49,02	48,34	151,26	1225	26,31					

Неделя: 4

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40				
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		11,85	13,77	55,99	391	1,94				
Второй завтрак 10 ч											
388/07	Напиток из яблок сушеных	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0				
Обед											
54/11	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,70	30	2,02				
83/12	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,98	3,11	9,26	81	6,72				
279	Суфле из отварного мяса	60	14,89	16,18	0,68	208	0,072				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,70	2,64	21,24	127	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
376/11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		227,79	24,24	69,03	600	46,40				
Уплотненный полдник											
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	3,04	6,64	14,4	130	6,07				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		9,2	12,78	49,86	353	7,47				
	Всего		51,0	54,83	192,39	1464	60,88				

Неделя: 4

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
176/12	Каша рисовая молочная с сахаром с маслом	150/3	4,59	5,89	40,07	232	0,65				
3	Батон с повидлом	30/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		6,52	5,99	68,77	348	2,3				
Второй полдник 10 ч											
388/07	Напиток из изюма	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,00				
Обед											
54/11	Икра свекольная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80				
35/8	Суфле из печени	60	12,12	4,13	1,66	92	2,65				
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,08	5,49	19,43	143	0,00				
4/11	Соус сметано - томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35				
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		23,36	16,5	70,88	526	17,12				
Уплотненный полдник											
216/11	Омлет с сыром	80	8,55	15,84	1,32	182	0,16				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31	188	0,03				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		17,28	26,20	53,87	500	1,59				
	Всего		47,37	48,89	201,12	1414	26,08				

Неделя: 4

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83			
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02			
	Итого		7,94	10,69	40,1	283	0,85			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0			
Обед										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0			
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	4,82	12,42	101	9,9			
258/11	Шницель рыбный натуральный	50	7,48	2,23	4,87	69	1,53			
350/11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		15,88	15,35	68,06	472	65,28			
Уплотненный полдник										
236/11	Пудинг из творога с рисом	100	14,76	12,12	18,97	244	0,19			
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
701/11	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35			
	Итого:		21,09	17,22	51,45	450	1,69			
	Всего		45,16	43,26	164,66	1226	68,82			

Неделя: 4

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		10,79	12,69	47,03	341	2,03			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11	1,2			
62	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38			
306/11,	Биточки рубленые из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25			
316/11	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0,00			
350/11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,00	16,69	67	0,06			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		18,05	16,33	78,76	542	10,94			
Уплотненный Полдник										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
483/11	Булочка творожная	50	6,54	3,04	24,78	154	0,08			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		16,22	14,07	67,91	460	2,1			
	Всего		46,28	43,51	193,70	1430	47,07			
	Всего за 10 дней:		496,28	490,13	1951,32	14335	557,67			
	Среднее количество пищевых веществ за день		49,62	49,01	195,13	1433	55,76			