

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 26»

С.А. Иванова

«29» 01



Дифференцированное меню
рационов питания детей по возрастным нормам
для МБДОУ «Детский сад № 26»

Согласовано:

Руководитель Управления образования
администрации г. Ачинска



М. М. Нефедова

19.02.24г

Утверждаю:
директор МКУ «Комбинат школьного
питания»



А.Н. Самсонов

19.02.24г

Дифференцированное меню МКУ «Комбинат школьного питания»
рационов питания детей в детских садах г. Ачинска
по возрастным нормам питания

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет 2024 г. зимний										
Дни	Возраст детей 1-3 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39	781,43	12,93	
2	60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242	83,29	794,44	7,01	
3	54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583	56,82	665,27	12,43	
4	54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8	
5	48,54	43,16	192,2	1406,6	0,882	2,48	96,1	604,17	11,88	
6	50,08	43,57	208,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166	
7	51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54	
8	51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85	813,25	9,58	
9	50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512	50,37	519,1	11,55	
10	52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91	
Итого за 10 дней	518,45	495,64	1788,44	14070,98	8,71	18,73	700,91	7215,46	115,80	
Средняя дневная факт. норма	51,8	49,5	178,8	1407	0,87	1,87	70,00	721,50	11,5	

Среднесуточные нормы за 10 дней с 1-3 лет 2024 г

[illegible]

1 день. Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года
 Возраст детей от 1-3 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С		Ca	Fe
	Завтрак											
213	Яйно	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22	1
7	Хлеб с сыром	207,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07		108,1	0,68
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	130,5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01			28	0,24
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	1,2		114,7	0,41
	ИТОГО		12,97	13,04	37,54	317	0,14	0,39	1,27		272,8	2,33
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6		30	0,3
	Обед											
10	Салат из зеленого горошка с раст. маслом	50	1,47	2,56	3	41,3	0,05	0,02	4,95		9,65	0,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями из куриного бульона	150	1,6	1,7	10,2	62,6	0,081	0,045	5,94		17,71	0,77
300	Щи из свеклы с говядиной	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	0		23,4	0,84
344	Рыбу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9		39,6	0,88
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3		23,9	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024			10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018			6,9	0,6
	ИТОГО:		19,77	17,68	76,13	574	0,473	0,248	27,09		161,66	5,8
	Полдник											
479	Булочка молочная	35	3,2	0,69	18,2	92,4						
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180	0,15
	ИТОГО		7,55	4,44	24,2	167,4	0,06	0,26	1,5		180	0,15
	Ужин											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2		15,82	0,66
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14		14,3	0,5
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53		29,6	0,81
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009			3,45	0,3
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16		112	0,28
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5		15,2	2,1
	ИТОГО		13,68	11,62	52,75	371,6	0,322	0,324	29,53		190,37	4,65
	ВСЕГО		46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39		781,43	12,93

Примерное циклическое меню 2-ой день

Примерное циклическое меню 2-ой день											
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет						Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.Щ. (ккал)	Витамины, мг				
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	135	2,48	4,3	12,43	99	0,078	0,026		12,02	0,71
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37	233,3	0,133	0,154	0,98	111,02	1,12
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24
75	Расходник домашний со сметаной и мясом птицы	150/20/8,5	4,9	6	8,8	110,3	0,081	0,025	5,94	21,1	0,18
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
126	Картофель в молоке	110	2,47	5,02	13,4	108,9	0,095	0,095	12,93	47,76	0,74
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	17,46	78,6	0,042	0,03		6,9	0,6
	ИТОГО:		20,6	20,95	75,51	560	0,32	0,251	21,23	111,62	4,02
	Полдник										
458	Печенье	20	1,08	1,68	10,6	33,2	0,04	0,02	0,26	8,4	0,5
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		5,43	5,43	16,6	108,2	0,1	0,28	1,76	188,4	0,65
	Ужин										
231	Сырники из творога с повидлом	110/20	23,68	16,06	13,6	294,4	0,07	0,29	0,27	171	0,84
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		28,4	20,33	28,79	417,4	0,171	0,557	59,32	383,4	1,22
	ВСЕГО		60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242	83,29	794,44	7,01

Примерное циклическое меню 3-ий день.

Примерное циклическое меню 3-ий день															
№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										Минеральные в-ва, мг		
			Э.Ц. (ккал)			Витамины, мг									
			Пищевые вещества (г)										Ca	Fe	
б	ж	у	Б1	В2	C										
	Завтрак														
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015				22		1	
213	Ябло	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				6,9		0,4	
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,75	12,6	99,3	0,07	0,015		0,68		121,21		0,37	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14		1,2		114,7		0,41	
	ИТОГО		13,06	14,85	33,15	315,6	0,165	0,35		1,88		264,81		2,18	
	2 завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10		20		0,6	
	Обед														
33	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017		4,2		15,82		0,66	
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08		3,56		20,88		1,05	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6				0,89	
336	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03		20,6		66,53		0,96	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005		0,3		23,9		0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024		10,5		1,17			
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,3	52,4	0,028	0,12		4,6		0,4			
	ИТОГО:		17,08	18,15	77,93	551,3	0,324	0,356		28,66		152,83		6,07	
	Полдник														
458	Ватрушка с повидлом	50	3,1	2,1	31,5	135	0,05	0,08		0,03		11,1		0,77	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5		180		0,15	
	ИТОГО:		7,45	5,85	37,5	210	0,11	0,34		1,53		191,1		0,92	
	Ужин														
т.32.сб.2005 г	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022			7,5		17,25		0,67	
472	Горбуша отварная	50	11,4	3,9	0	84									
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088		14,53		29,6		0,81	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42		1,42		9,4		0,21	
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009		3,45		0,3			
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02		8,8		14,08		1,94	
	ИТОГО		15,21	8,55	39,35	297,32	0,434	1,537		24,75		56,53		3,26	
	ВСЕГО		54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583		56,82		665,27		12,43	

Примерное циклическое меню 4-ый день.

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С				
	Завтрак												
7	Хлеб, сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5	0,021	0,009				Ca	Fe
168	Каша ячменная вязкая молочная с маслом	130/5	2,87	4	13,5	98	0,05	0,026				3,45	0,3
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98			24,38	0,52
	ИТОГО:		8,11	8,76	31,42	226,8	0,166	0,148	0,98			94,3	0,1
399	2 завтрак											122,13	0,92
	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	44	0,03	0,06	6			30	0,3
	Обед												
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,5	1,15	57	0,013	0,029	1,67			5	0,47
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/8,5	1,41	4,33	8,03	77,1	0,021	0,025	3,2			33,8	0,77
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26			29	3,05
376	Компот из яблок	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3			23,9	0,94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,036	0,016				7	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012	44,21			4,6	0,4
	ИТОГО:		30,7	14,02	63,44	505,3	0,27	0,347	56,64			103,3	6,41
	Полдник												
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56			15,57	0,74
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05			189,6	0,16
	ИТОГО:		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61			205,17	0,9
	Ужин												
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26			110,8	2,71
10	Зеленый горошек	50	1,59	0,09	3,2	20	0,04	0,013	4,95			9,67	0,29
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	24			0,02			8	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009				3,45	0,3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5			15,2	2,1
	ИТОГО:		14,2	21,45	29,09	365,3	0,171	0,582	14,73			147,12	5,59
	ВСЕГО		54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364	74,96			577,72	13,8

Примерное циклическое меню 5 -й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										Минеральные в-ва, мг			
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			C	Ca	Fe				
			б	ж	у		B1	B2								
	<u>Завтрак</u>															
185	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009					3,45		0,3	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017					10,27		0,71	
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05				189,6		0,16	
	ИТОГО:		8,78	8,13	32,04	236,5	0,174	0,263	2,05				203,32		1,17	
	<u>2 завтрак</u>															
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10				16		2,2	
	<u>Обед</u>															
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,8	2,3	27,6	0,01	0,005	2,8				8,8		0,2	
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	150/20	6,2	5,4	9,7	115,2	0,13	0,052	3,49				22,8		1,21	
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45				25,08		0,75	
317	Макароны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017					3,32		0,75	
378	Кнели фруктовый	50	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15				7,5		0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032					14		1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12					4,6		0,4	
	ИТОГО:		21,3	20,2	85	614,7	0,347	0,336	16,89				102,1		7,27	
	<u>Полдник</u>															
496	Коржик молочный	35	2,28	3,93	22,26	133,7	0,05	0,03	0,03				12,8		0,56	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5				180		0,15	
	ИТОГО:		6,63	7,68	28,26	208,7	0,11	0,29	1,53				192,8		0,71	
	<u>Ужин</u>															
с 1.06-31.10	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022		7,5				17,25		0,67	
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18				15,3		0,44	
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53				29,6		0,81	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42				9,4		0,21	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012	0				4,6		0,4	
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52				29,8		0,2	
	ИТОГО		11,35	7,15	46,696	308,7	0,251	1,591	75,63				105,95		2,73	
	ВСЕГО		48,54	43,16	192,206	1406,6	0,882	2,48	96,1				604,17		11,88	

Примерное пищевое меню 6-ой день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			б	ж	у				В1	В2	С	
	Завтрак											
213	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.18				22
168	Каша гречневая, молочная вязкая с маслом	130/5	4.04	4.2	18.14	122	0.095	0.052				8
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	66.3	0.03	0.113	0.98			94.3
	Хлеб пшеничный	15	1.15	0.45	7.3	39.3	0.02	0.01				3.45
	ИТОГО:		11.46	10.8	29.05	251.3	0.155	0.345	0.98			124.3
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0.9		9.5	43	0.03	0.08	10			20
	Обед											
12	Салат из кукурузы	50	1.4	3	4	49.2	0.04	0.02	4.2			8.4
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	4.81	3	7.09	95.7	0.03	0.08	2.86			23.38
305	Котлета из мяса птицы	60	9.20	8.29	9.33	149	0.06	0.008	0.44			10.5
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.72	3.05	28.38	152	0.02	0.021				4.47
376	Компот из изюма	150	0.33	0.02	20.83	77.6	0.002	0.005	0.3			23.9
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	10.2	72.4	0.072	0.032				14
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.8	52.4	0.028	0.12				4.6
	ИТОГО:		21.8	18.44	99.13	691.3	0.282	0.366	17.8			109.25
	Полдник											
466	Слобо обдобренная	50	3.8	2.3	26.1	141	0.07	0.04				24.9
401	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	75	0.06	0.26	1.5			180
	ИТОГО:		8.15	6.05	32.1	216	0.13	0.3	1.5			204.9
	Ужин											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	45	0.64	2.73	3.75	42.25	0.08	0.017	4.2			15.82
261	Тертая рыба/соус сметанный 354	60/30	7	1.06	6.3	63	0.06	0.05	0.09			16.3
421	Картофельное пюре	110	2.24	3.84	16.35	110	0.111	0.088	14.53			29.6
	Апельсин	108	0.81	0.19	7.6	38	0.038	0.03	57			22.8
	Хлеб пшеничный	15	1.15	0.45	7.3	39.3	0.021	0.009				3.45
102	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	24			0.02			8
	ИТОГО:		11.49	8.28	48.29	316.55	0.31	0.194	75.84			95.97
	ВСЕГО:		50.08	43.57	208.57	1524.98	0.877	1.214	96.12			534.42

Примерное численное меню 7-ой день.

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	B1			B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у										
	Завтрак														
7	Хлеб с сыром	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68				
10	Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,95	12	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29				
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71				
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21				
	ИТОГО:		15,85	22,97	20,95	351,5	0,17	2,033	6,7	237,97	3,89				
	2 завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2				
	Обед														
тб032	Кукуруза консервированная	50	1,14	0,6	7,15	33,5	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3				
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,06	5,01	8,55	99,76	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9				
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/50	9,79	9,85	8,96	157	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92				
116	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96				
178	Кнели фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	7,5	0,2				
	Хлеб ржано-пш.	20	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56				
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4				
	ИТОГО:		21,81	20,79	83,37	600,56	0,31	0,602	42,79	192,09	7,44				
	Полдник														
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03	0,4	12,7	0,76				
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15				
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29	1,9	192,7	0,91				
	Ужин														
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94				
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	155	2,77	4	17,53	117	0,09	0,02		13,4	0,8				
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16				
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4				
	ИТОГО:		9,25	9,03	43,52	293,12	0,483	0,397	10,05	221,68	3,3				
	ИТОГО:		51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54				

Примерное циклическое меню 8-ой день

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг								
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe				
	Завтрак														
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2		35		0,02	0,01			3,45	0,2	
237	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7	16,7		272		0,06	0,33	0,31		191,5	0,89	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63		66,3		0,03	0,113	0,98		94,3	0,1	
	ИТОГО		20	13,85	34,53		374		0,11	0,453	1,29		289,25	1,19	
	2 завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5		43		0,03	0,08	10		20	0,6	
	Обед														
19	Салат из соевых огурцов с луком	45	0,38	2,2	1,17		26,8		0,006	0,006	2,4		10,3	0,27	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,56	4,38	9,42		83,4		0,029	0,03	7,4		32	0,83	
391	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7		237		0,17	0,16	3,8		24,8	1,82	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88		11,1								
176	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83		77,6		0,002	0,005	0,3		23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26		54		0,054	0,024			10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8		52,4		0,026	0,12			4,6	0,4	
	ИТОГО		18,23	17,81	78,06		542,3		0,289	0,345	13,9		106,1	5,43	
	Полдник														
400	Крепкий сахарный	35	2,45	4,6	19,5		92,5		0,04	0,03			6,7	0,4	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6		75		0,06	0,26	1,5		180	0,15	
	ИТОГО		6,8	8,35	25,5		167,5		0,1	0,29	1,5		186,7	0,55	
	Ужин														
193 (1)	Каша молочная с маслом	150/5	5,4	6,57	22,1		169,3		0,115	0,14	2,5		107	1,67	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8		52,4		0,028	0,12			4,6	0,4	
194	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31		73,3		0,04	0,14	1,16		112	0,28	
	Блины	100	1,42	0,1	18,21		84,5		0,04	0,05	9,5		7,6	0,06	
	ИТОГО		9,36	9,6	61,42		379,5		0,223	0,45	13,16		231,2	2,41	
	ВСЕГО		51,09	49,61	199,51		1505,8		0,722	1,538	29,85		813,25	9,58	

Примерное циклическое меню 9-й день

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			б	ж	у				В1	В2	С	
	Завтрак											
7	Хлеб, сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5			0,021	0,009		3,45
111	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63			0,03	0,18		22
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9	122			0,026	0,008		5,6
197	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3			0,04	0,14	1,2	114,7
	ИТОГО		13,21	12,97	34,43	332,8			0,117	0,337	1,2	145,75
	2 завтрак											
199	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38			0,02	0,3	10	16
	Обед											
51	Икра кабачковая	50	0,59	2,3	3,8	38,6			0,04	0,009	2,21	7,26
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/8,5	1,04	2,9	5,06	54,4			0,041	0,02	13,3	31,14
277	Гуляш из говядины	50/50	12,7	10,33	3,2	157			0,03	0,1	0,5	24,3
117	Макаронны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7			0,037	0,017		3,32
181	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4					0,15	7,5
	Итого		2,64	0,48	10,2	72,4			0,072	0,032		14
	Хлеб ржаной	40	1,54	0,6	9,8	52,4			0,028	0,12		4,6
	Итого		20,03	19,49	65,78	528,9			0,248	0,298	16,16	92,12
	Полдник											
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8			0,06	0,03	0,4	12,7
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75			0,06	0,26	1,5	180
	Итого		5,97	6,27	21,9	124,8			0,12	0,29	1,9	192,7
	Ужин											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или копс.	45	0,37	0,04	1,5	6,63			0,01	0,01	4,4	9,9
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2	74			0,05	0,04	1,96	22,1
171	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110			0,111	0,088	14,53	29,6
191	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3				1,42	1,42	9,4
	Итого		15	1,15	7,3	39,3			0,021	0,009		3,45
	Хлеб пшеничный	100	0,35	0,35	8,6	38,72			0,302	0,02	8,8	14,08
	Итого		11,84	8,54	43,05	293,95			0,494	1,587	31,11	88,53
	Итого		50,08	47,27	165,16	1318,45			0,979	2,512	50,37	11,55

Примерное диетическое меню 10 -ий день.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			ЭЦ, (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/57,5	2,67	6	9,7	107	0,025	0,055	0,07	104,7	0,38	
93	Суп молочный с яичной крупой	150	4,1	3,8	13,7	106,6	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		9,11	11,8	34,03	279,9	0,115	0,183	1,73	320,2	0,85	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	<u>Обед</u>											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
77	Суп картофельный с грибами с мясом говядины	150/20/20	7	2,4	8,2	87,6	0,05	0,07	4,5	47,6	0,48	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
336	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	ИТОГО		22,25	16,24	67,86	504,3	0,274	0,234	29,6	178,45	5,49	
	<u>Полдник</u>											
499	Пирожок с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89	
400	Кисломолочный продукт	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	1,05	
	<u>Ужин</u>											
236	Пудинг из творога	110/20	16	10,9	20,8	246	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98	
351	Соус молочный	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Апельсин	100 г	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		19,01	14,77	43,67	387,75	0,149	0,546	38,63	352,7	1,52	
	ВСЕГО		52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г. зимний

Дни	Возраст детей 3-7 лет						
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	Fe
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	16,15
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	9,36
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	15,9
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	14,8
5	51,02	51,41	267,19	1774	1,041	1,382	17,14
6	54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	15,84
7	59,09	74	212	1693	0,766	2,021	16,9
8	70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	11,96
9	59,06	52,24	229	1545	0,791	1,076	12,42
10	64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	18,04
Итого за 10 дней	608,64	597,37	2323,39	17236,59	11,36	1,78	148,51
Средняя дневная норма	60,8	59,7	232,3	1723,6	1,10	0,17	14,8

[illegible][illegible]

1. день. Рацион питания по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Э.Д. (ккал)				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у						В1	В2	С		Ca		Fe
711	Запеканка																
7	Зеленое	40	5,08	4,6	0,28		63			0,03		0,18			22		1
184	Хлеб с сыром	20/10	3,9	3,17	9,8		83,2					0,364	0,07		109,5		0,87
197	Каша рисовая молочная ложечка с маслом	150/5	1,63	3,8	16,9		109,1			0,02		0,02			4,7		0,32
	Каша на молоке	180	3,67	3,19	15,82		96			0,05		0,17	1,43		137		0,43
	ИТОГО		14,28	14,76	42,8		351			0,1		0,37	1,5		273,2		2,62
399	2 пастрака																
	Сок фруктовый	100	0,5				56			0,03		0,06	6		30		0,3
	Обед																
10	Салат из зеленого горошка с раст. маслом	60	1,78	3,12	3,75		50,16			0,06		0,019	6,6		12,9		0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71		83,8			0,8		0,052	6,6		21,6		0,86
	на курином бульоне																
100	Полдник отварные	70	11,8	9,1			128,9			0,2		0,02	0		25,5		0,84
344	Рис отварной	150	4,03	9,8	13,8		158			0,06		0,06	12,4		58,4		1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99		98			0,002		0,005	0,36		28,64		1,12
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	15,39		90,2			0,09		0,04			28,34		1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8		52,4			0,028		0,12			4,6		0,4
	ИТОГО		25,48	25,498	94,94		717,46			1,27		0,376	31,96		210,28		6,97
479	Полдник																
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11		132			0,06		0,05			9,7		0,63
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2		90			0,072		0,306	1,26		216		0,18
	ИТОГО		9,86	5,49	33,31		222			0,132		0,356	1,26		225,7		0,81
	Ужин																
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,72	2,83	4,63		46,8			0,1		0,02	5,7		21		0,88
263	Фаршированные рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44		125,23			0,06		0,07	0,18		18,9		0,66
171	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6		119			0,12		0,095	15,74		32,06		0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4		125,8			0,08		0,03			11,5		1
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		29			0,08		0,28	2,32		224		0,56
368	Ванночка	100	0,4	0,4	9,3		42			0,02		0,02	8		12,9		1,77
	ИТОГО		18,02	13,4	77,36		487,83			0,46		0,515	31,94		320,36		5,75
10110	ИТОГО		51,06	59,148	248,41		1779			1,962		1,617	66,66		1029,54		16,15

Примерное приблизительное меню 2-ой день.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe		
6	Завтрак												
	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03				8,2	0,52
	Каша геркулесовая молочная жид. с маслом	150/5	2,77	4	17,53	113,8	0,13	0,03				18,3	1,1
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17			113,2	0,12
100	Итого		8,04	10,37	45,89	296,8	0,216	0,195	1,17			139,7	1,74
	2 завтрак												
	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10			16	2,2
	Обед												
60	Пюре кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3			10,8	0,36
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	180/20/8,5	5,93	7,21	10,63	132,4	0,072	0,03	7,09			25,36	0,22
	Полдник												
	Сырники рубленные из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12				12	1,22
150	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16			59,6	0,8
	Каша геркулесовая	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18			9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04				17,5	1,95
	Чай зеленый	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02				6,9	0,4
180	Итого		27	23,1	95,86	686,5	0,472	0,352	27			141,16	5,2
	Ужин												
	Пюре	40	2,16	3,36	21,2	66,4	0,04	0,01				10,7	0,75
	Рисово-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8			216	0,18
180	Итого		7,38	7,86	28,4	156,4	0,11	0,32	1,8			226,7	0,93
	Ужин												
	Сырники из творога с повидлом	150/20	32,2	21,8	18,5	400	0,1	0,41	0,38			233	1,14
	Молоко жирное	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46			226,8	0,19
100	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60			24	0,16
	Итого		38,5	26,87	35,17	540	0,22	0,7	62,84			483,8	1,49
	Итого		68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38			991,36	9,36

Возраст детей от 3-7 лет												
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Э.Ц. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Пищевые вещества (г)			B1	B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у							
Завтрак	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	0,5	0,03		7,6	0,51		
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	0,3	0,18		22	1		
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5	16,8	0,08	0,2	0,9	162	0,5		
	Каша на молоке	180	3,67	3,19	15,82	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
	Печенье		18,51	16,39	46,9	0,93	0,58	2,33	328,6	2,44		
	Пирог											
	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	0,03	0,08	10	20	0,6		
	Овощ	60	0,72	2,83	4,63	0,1	0,02	5,7	21	0,88		
	Салат из свеклы с раст.маслом	200/20	6,32	4,96	14,8	0,12	0,1	10,7	28	1,4		
	Суп картофельный с фрикадельками	70	10,4	7,86	10,4	0,08	0,12	12	1,22			
Обед	Пюре из картофеля	150	3,1	4,85	14,14	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
	Пюре из овощей	180	0,39	0,018	24,99	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Компот из сухофруктов	50	3,3	0,6	15,39	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,9	14,6	0,04	0,02		6,9	0,4		
	Хлеб пшеничный		25,21	22,0	98,95	0,462	0,345	42,51	197,21	8,17		
	Печенье											
	Пирог	60	3,7	2,52	37,8	0,07	0,08	0,04	15,5	1,07		
	Выпечка с повидлом	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,24	1,8	21,6	0,18		
	Рисово-молочный суп		8,92	7,02	45	0,14	0,32	1,84	231,5	1,25		
	Печенье											
Ужин	Суп из консервированных овощей	60	0,48	0,06	0,02	0,022		7,5	17,25	0,67		
	Пюре из картофеля	75 г	18,9	7,42	0,31							
	Пюре из картофеля	130	2,65	4,16	17,6	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88		
	Пюре из картофеля	180/7	0,07	0,01	7,1			2,83	12,8	0,32		
	Чай с лимоном	20	1,54	0,6	9,8	0,028	0,12		4,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77		
	Печенье		24,04	12,65	44,13	0,19	0,235	34,07	79,61	4,04		
	Итого		71,08	58,1	235,0	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9		

Примерное суточное меню 5-й день

№ п/п	Примерное меню	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)					Э.Ц. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			B1	B2	C				
Завтрак														
1-й	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6			0,065	0,27				10,6	0,79
	Варенная молочная кашка с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32			0,15	0,02				13	1,09
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6			0,08	0,28	2,46			226,8	0,19
2-й	Пюре из картофеля		10,85	8,89	68,52			0,295	0,57	2,46			250,4	2,07
	2-й завтрак													
	Сыр фруктовый	100	0,5		9,1			0,02	0,03	10			16	2,2
Обед														
3-й	Суп из репы, лука с раст. маслом или сметаной	30	0,39	1,85	2,3			0,014	0,06	2,85			8,8	0,23
	Суп картофельный с бобовыми с маслом сливочным	200/20	8,5	6,94	14,3			0,13	0,06	4,64			32,8	3,16
	Полдник													
4-й	Картофель из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7			0,06	0,11	0,61			34,7	1
	Квашенная капуста	150	5,51	4,51	26,4			0,05	0,025				4,85	1,1
	Варенная фасоль	180	0,08	0,06	20,57			58	0,002	0,18			9	0,25
5-й	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39			0,09	0,04				17,5	1,95
	Пюре из картофеля		26,25	26,46	101,76			0,364	0,327	18,28			123,65	9,89
	Ужин													
6-й	Картофель молочный	50	3,26	5,62	31,8			0,04	0,04	17,9			0,79	0,09
	Рисомолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2			0,07	0,24	1,8			216	0,18
	Пюре из картофеля		8,48	10,12	39			0,11	0,28	19,7			216,79	0,27
Ужин														
7-й	Суп из консервированный	60	0,48	0,06	0,02			0,022		7,5			17,25	0,67
	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79			0,06	0,05	0,24			19,9	0,57
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6			0,12	0,095	15,74			32,06	0,88
8-й	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1					2,83			12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,1			0,05	0,04				8,5	0,7
	Пюре из картофеля	100	0,4	0,4	9,3			0,02	0,02	8			12,9	1,77
9-й	Пюре из картофеля		18,02	8,94	57,91			0,272	0,205	34,31			103,41	4,91
	Пюре из картофеля		51,02	54,41	267,19			1,041	1,382	74,75			694,25	17,14

Анкетирование (приспособленное меню 6-ой диеты)

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			C	Ca	Fe			
			б	ж	у		B1	B2							
Завтрак															
11	Утро порное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22	1			
12	Каши гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08			12,1	3,3			
13	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135		1,17	113,2	0,12			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			6,9	0,4			
	Итого		14,14	12,29	42,54	327	0,216	0,395		1,17	147,3	4,42			
2 завтрак															
14	Сыр французский	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10	20	0,6			
Обед															
15	Суп из курицы	60	1,7	3,7	4,82	59,5	0,06	0,03		5,58	11,1	0,39			
16	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	6,44	4,05	9,53	123,1	0,046	0,015		0,4	15,8	0,46			
17	Картофель из мяса птицы	70	10,7	9,7	10,9	174,3	0,09	0,1		0,59	14,2	1,28			
18	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03			6,1	0,5			
19	Салат из овощей	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005		0,36	28,64	1,12			
20	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4			
	Итого		26,9	22,83	123,6	847,5	0,376	0,42		16,93	117,94	6,7			
Полдник															
22	Салат овощной	50	3,8	2,3	26,1	141	0,09	0,05			38,4	0,96			
23	Пшеничный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31		1,8	216	0,18			
	Итого		10	6,8	33,3	231	0,16	0,36		1,8	254,4	1,14			
Ужин															
24	Суп из овощей с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02		5,7	21	0,88			
25	Картофельное пюре	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06		0,63	23	0,7			
26	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095		15,74	32,06	0,88			
27	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4			
28	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03		60	24	0,16			
29	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28		2,32	224	0,56			
	Итого		13,07	9,2	56,73	361,2	0,448	0,605		84,39	328,66	3,58			
	Итого		54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9		104,29	848,3	15,84			

Продолжение таблицы 7-ой день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б			ж			у	В1	В2	С	Ca	Fe
			б	ж	у									
Завтрак														
1-й завтрак	Хлеб с маслом	200/15	4,79	4,2	9,8			98,2			0,364	0,07	109,5	0,87
	Яичный салатик	60	1,92	0,12	3,9			24						
	Омлет натуральный	150	13,20	23,60	2,65			276	0,07		0,54	0,26	110,7	2,7
	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1			30				2,83	12,8	0,32
Итого			19,98	27,93	23,45			428,2	0,07		0,54	3,16	233	3,89
1-й завтрак														
1-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		9,1			38	0,02		0,3	10	16	2,2
Обед														
2-й завтрак	Булочка консервированная	60	1,37	0,7	8,6			40,2	0,06		0,019	6,6	12,9	0,4
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4			134	0,03		0,08	0,11	36,2	1
	Фаршированные из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19			215	0,07		0,11	1,05	40,1	1,25
	Картофель тушеный	150	3,1	4,85	14,14			112,65	0,03		0,04	25,75	83,17	1,2
	Салат фруктовый	180	0,08	0,06	20,57			58			0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39			90,2	0,09		0,04		17,5	1,95
	Сок апельсиновый	20	1,58	0,6	9,8			52,4	0,028		0,12		4,6	0,4
Итого			26,46	26	103			740	0,328		0,711	44	219,47	8,65
Полдник														
3-й завтрак	Печенье	50	2,7	4,2	26,5			83	0,04		0,01		10,7	0,75
	Комбинированный продукт	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07		0,31	1,8	21,6	0,18
	Итого		7,92	8,7	33,7			173	0,11		0,32	1,8	226,7	0,93
Ужин														
4-й завтрак	Булочка	100	0,4	0,4	9,3			42	0,02		0,02	8	12,9	1,77
	Битта турунесская молочная жареная с яйцом	200/5	3,79	5,48	23,97			160	0,13		0,03		18,3	1,1
	Молочко кипящее	180	5,48	4,88	9,07			102	0,08		0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028		0,12		4,6	0,4
Итого			11,25	10,96	52			351,2	0,258		0,45	10,46	262,6	3,46
ВСЕГО:														
			59,09	74	212			1693	0,766		2,021	59,1	941,77	16,9

Примерное суточное меню 8-ой диеты

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			б	ж	у		В1	В2	C		Ca	Fe		
	Завтрак													
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6		104,8		0,065	0,27			10,6	0,79
107	Бисквит из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2		370		0,05	0,3	0,27		169,9	0,79
108	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		80		0,036	0,135	1,17		113,2	0,12
	Итого		28,73	19,21	56,16		554,8		0,151	0,705	1,44		293,7	1,7
	2 завтрак													
109	Сок фруктовый	100	0,9		9,5		43		0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед													
110	Суп из соевых огурцов с луком	65	0,55	3,3	1,69		38,8		0,01	0,01	3,6	15	0,39	
111	Порри из соевой кашей с картофелем со сметаной	200/8,5	1,7	4,77	10,35		91,6		0,02	0,02	8,42	37,73	0,05	
112	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,13	9,5	25,7		237		0,17	0,16	3,8	24,8	1,82	
113	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99		98		0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
114	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39		90,2		0,09	0,04		17,5	1,95	
115	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6		78,6		0,04	0,02		6,9	0,4	
	Итого		20,07	12,1	92,7		634,2		0,332	0,255	16,18	130,57	5,73	
	Полдник													
116	Крем-десерт сахарный	50	3,5	6,5	27,8		185		0,084	0,084		13,6	0,89	
117	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2		90		0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	Итого		8,72	11	35		275		0,154	0,394	1,8	229,6	1,07	
	Ужин													
118	Супа молочная сборная с мясом	200/5	7,2	8,76	29,5		225,8		0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
119	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8		52,4		0,028	0,12		4,6	0,4	
120	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		29		0,08	0,28	2,32	224	0,56	
121	Итого	100	1,8	0,1	18,21		106,8		0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого		10,64	9,48	67,5		414		0,302	0,63	15,65	379,1	3,46	
	Итого		70,08	58,8	251,4		1878		0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96	

Центральный клинический методический кабинет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у				В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак														
1	Хлеб с сыром	100/10	5	2,96	14			104,8	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68	
107	Каша манная молочная, заправленная маслом	200/5	1,18	3,89	26,38			153	0,04	0,02		8,2	0,34	
107	Салат на молоке	180	1,07	3,19	15,82			96	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		14	10	56			354	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45	
2 завтрак														
109	Сок фруктовый	100	0,5		9,1			38	0,02	0,3	10	16	2,2	
Обед														
110	Икра кабачковая	80	0,12	2,8	4,6			46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36	
111	Птица из сосисок, капуста со сметаной или мясным бульоном	200/10	1,19	3,9	6,78			76,6	0,04	0,03	6	1,84	0,68	
111	Гречка из говядины	100/10	1,54	12,4	3,96			189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15	
111	Макаронные отварные	130	0,51	4,51	26,4			168,4	0,05	0,025		4,85	1,1	
111	Кисель фруктовый	140	0,08	0,06	20,57			58		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	30	3,1	0,6	15,39			90,2	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8			52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО		24	24,9	88			681	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89	
Полдник														
110	Печенье	50	2,7	4,2	26,5			83	0,04	0,01		10,7	0,75	
110	Продукт кисломолочный	140	4,35	3,75	6			75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5			158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9	
Ужин														
110	Опозд. свежие или	60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
111	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2			74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
111	Картофельное пюре	140	2,65	4,16	17,6			119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
111	Чай с лимоном	140/1	0,07	0,01	7,1			30			2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6			78,6	0,04	0,02		6,9	0,4	
111	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3			42	0,02	0,02	8	12,9	1,77	
	ИТОГО		11,65	9,38	53			352	0,248	0,195	34,23	99,86	4,18	
	ВСЕГО		59,06	52,24	229,0			1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42	

Примерное суточное меню 10-йй деть

№ п/п		Примерное суточное меню 10-йй деть	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Минеральные в-ва, мг		
				Пищевые вещества (г)		Э Ц (кака)	Витамины, мг				
							B1	B2			C
Завтрак				б	ж	у	B1	B2	C	Ca	Fe
6-7 9-1 10-1		Хлеб с маслом, сыр	100/5/10	5,05	6,62	14	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62
		Суп молочный с крупой ячменной	200	5,5	5,1	18,1	0,08	0,2	0,9	162	0,504
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
		ИТОГО		13,4	14,13	46,66	0,166	0,405	2,14	384,6	8,24
2 завтрак											
100		Сок фруктовый	100	0,5		11,5	0,03	0,06	6	30	0,3
Обед											
60		Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,72	2,43	4,61	0,1	0,02	5,7	21	0,88
200/20/20		Суп картофельный с грибами	200/20/20	6,07	4,9	11	0,100	0,12	7,57	79,7	0,81
Ужин											
70		Пшеница рыхленый из говядины	70	10,4	7,46	10,1	0,08	0,12		12	1,22
150		Карпач тунца	150	3,1	9,83	11,14	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
180		Компот из яблок	180	0,39	0,014	11,99	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
50		Хлеб ржаной	50	3,3	0,0	15,39	0,09	0,04		17,5	1,95
		ИТОГО		22,14	21,1	81	0,402	0,345	39,38	242,01	7,18
Полдник											
60		Пирожки с мясом	60	3,79	4,04	23,04	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
180		Кисломолочный продукт	180	5,22	1,1	7,2	0,07	0,31	1,8	216	0,18
		ИТОГО		9,01	5,14	30,24	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
Ужин											
150		Пудинг из творога	150	21,8	1,1	22,4	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
30		Соее молочный	30	0,24	1,14	3,96	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
180		Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,99	0,08	0,28	2,32	224	0,56
100		Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	0,04	0,03	60	24	0,16
		ИТОГО		23,23	17,15	43,95	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55
		ВСЕГО		94,11	111,1	201	0,998	1,75	106,61	1270	18,04

«Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

на 26 (двадцать шесть) листов

2-й поощит МБДОУ «Детский сад № 26»

С.И. Киселева

20

