

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 26»

2023 ГОД



меню для МБДОУ «Детский сад № 26»

Утверждаю:



Примерное цикличное
меню для муниципальных дошкольных образовательных
учреждений города Ачинска

1 день Репентуры блюд взяты по сборнику рецентур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

Возраст детей от 1-3 лет											
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
							B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у						
	Завтрак										
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	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	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		13,17	13,5	37,54	328	0,14	0,39	1,27	272,8	2,33
	2 завтрак										
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3
82	Суп картофельный с макаронами	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71	0,77
300	Изделиями на курином бульоне	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	14,85		0,84
344	Цыплита отварные	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9	39,6	0,88
376	Рагу овощное	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Компот из сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9	0,6
	Хлеб пшеничный		19,77	17,79	77,8	588,54	0,473	0,248	41,94	138,26	5,8
	ИТОГО:										
401	Полдник										
	Вафли	30	0,96	0,84	24	105	0,016	0,01		3,2	0,2
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		5,31	4,59	30	180	0,076	0,27	1,5	183,2	0,35
	Ужин										
33	Снегд с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
263	или ошши свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
321	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5
394	Киртофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
368	Хлеб пшеничный	150	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
	Чай с молоком	108	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Яблоко		0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	ИТОГО		13,68	11,59	53,84	381,38	0,332	0,334	33,93	200,27	4,98
	ВСЕГО		46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53	13,46

Примерное циклическое меню 2-ой день

Примерное циклическое меню 2 -ой день														
№ реп.	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>													
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 масл	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	70	0,03	0,113		0,98	94,3	0,1		
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37	237	0,133	0,154		0,98	111,02	1,12		
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3		10	16	2,2		
	<u>Обед</u>													
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009		2,21	7,26	0,24		
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	180/5/20	4,5	6,36	10,63	122,54	0,078	0,071		8,51	33,16	0,58		
282	Котлета рубленная из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08			10,6	0,89		
126	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095		12,93	47,76	0,74		
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	69,3				0,15	7,5	0,2		
	Хлеб фруктовой	30	1,98	0,36	10,02	52	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:		20,6	18,67	71,33	575,67	0,317	0,297		23,8	123,68	4,42		
	<u>Полдник</u>													
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,04	0,02		0,27	8,48	0,51		
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	0,1	0,28		1,77	188,48	0,66		
	<u>Ужин</u>													
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	108	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	55,35	152,39	1355	0,721	1,288		85,87	806,58	7,42		

Возраст детей от 1-3 лет											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			ж				B1	B2	C	Ca	Fe
			б	у							
	Завтрак										
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130/5	2,87	4	18,5	117	0,05	0,026		24,38	0,52
168	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
395	ИТОГО:		6,39	6,56	36,37	222,5	0,166	0,148	0,98	122,13	0,92
	2 завтрак										
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
399	Обед										
	Сельдь порционная	30	5,1	2,55		43,2	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	0,021	0,025	3,2	33,8	0,77
	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05
276	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
376	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016		7	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012	44,21	4,6	0,4
	ИТОГО:		30,29	11,82	61,87	482,9	0,27	0,347	56,64	128,0	6,41
	Полдник										
	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74
499	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
400	ИТОГО:		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9
	Ужин										
	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71
213	Зеленый горошек	45	1,35	2,34	2,81	37,13	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29
10	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,021	0,009	0,02	8	0,19
392	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,03	0,02	9,5	3,45	0,3
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,171	0,582	14,73	147,12	5,59
	ИТОГО:		14,2	23,4	28,64	382,63	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8
	ВСЕГО		54,12	49,21	153,86	1348,64					

Примерное пищевое меню 5-ый день		Возраст детей от 1-3 лет										Минеральные в-ва, мг	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг					Ca	Fe
			б	ж	у		В1	В2	С				
	<u>Завтрак</u>												
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009				3,45	0,3
185	Каша пшенная 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 яблочный	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	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85			8,8	0,23
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4			9,9	0,33
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	180/20	7,5	6,49	11,74	138,02	0,168	0,078	4,19			27,41	1,82
	птицы	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45			25,08	0,75
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	120	3,6	4	16,4	116	0,09	0,05				6,7	1,9
314	Каша гречневая вязкая	150	0,07	0,05	17,21	69,3			0,15			7,5	0,2
378	Кисель фруктовый	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032				14	1,56
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4
	Хлеб пшеничный		21,3	22,15	92	666,9	0,452	0,46	22,04			119,99	9,39
	ИТОГО:												
	<u>Полдник</u>												
496	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8	191	0,05	0,03	0,03			12,8	0,56
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180	0,15
	ИТОГО:		7,61	9,37	37,8	266	0,11	0,29	1,53			192,8	0,71
	<u>Ужин</u>												
310	Овощи свежие или	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4			9,9	0,33
333	консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4			9,9	0,33
371	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18			15,3	0,44
391	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53			29,6	0,81
	чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29		1,42	1,42			9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				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	6,78	49,54	313,46	0,249	1,719	76,93			108,5	2,72
	ВСЕГО		48,54	46,43	210,95	1520,8	0,985	2,732	102,55			624,61	13,99

№ реп.	Примерное циклическое меню 6-ой день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Пищевые вещества (г)			В1			B2			C		
				б	ж	у									
		Завтрак													
		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28			0,03	0,18			22		1
213		Каши гречневая, молочная вязкая с маслом	130/5	4,04	4,2	18,14			0,095	0,052			8		2
168		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63			0,03	0,013			94,3		0,1
395		Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2			0,02	0,01			3,45		0,2
		ИТОГО:		11,46	10,8	29,05			0,155	0,245			124,3		3,1
		2 завтрак													
399		Сок персиковый	100	0,9		9,5			0,03	0,08			20		0,6
		Обед													
12		Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61			0,04	0,02			8,4		0,23
86		Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	5,1	3,29	10,35			0,036	0,106			31,18		0,081
305		Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33			0,06	0,008			10,5		0,95
165		Каши рисовая, рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38			0,02	0,021			4,47		0,366
376		Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83			0,002	0,005			23,9		0,94
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			0,072	0,032			14		1,56
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			0,028	0,12			4,6		0,4
		ИТОГО:		21,8	18,12	105,02			0,288	0,392			117,05		5,127
		Полдник													
466		Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1			0,07	0,04			24,9		0,69
401		Варениц	150	4,35	3,75	6			0,06	0,26			180		0,15
		ИТОГО:		8,15	6,05	32,1			0,13	0,3			204,9		0,84
		Ужин													
33		Снежка с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75			0,08	0,017			15,82		0,66
106-11,10		омоши свежие	45	0,37	0,04	1,5			0,01	0,01			4,4		0,33
261		Терфтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3			0,06	0,05			0,09		0,55
321		Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35			0,111	0,088			14,53		0,81
		Апельсин	108	0,81	0,19	7,6			0,038	0,03			57		0,22
		Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2			0,02	0,01			3,45		0,2
397		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99			0,319	0,205			8		0,19
		ИТОГО:		11,49	8,02	49,69			0,892	1,152			105,87		2,96
		ВСЕГО:		50,08	42,99	215,86							552,12		12,027

Примерное циклическое меню 7-ой день														
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет					Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг	
			Э.П. (ккал)		Пищевые вещества (г)			B1	B2	C				
			б	ж	у									
	<u>Завтрак</u>													
	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81				0,06	0,07	100	5,5	
7	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240			0,08	0,54	0,26	110,8	2,71	
215	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29			0	0	1,42	9,4	0,21	
393	ИТОГО:		15,09	23,37	19	350			0,08	0,6	1,75	220,2	8,42	
	<u>2 завтрак</u>													
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38			0,02	0,3	10	16	2,2	
399	<u>Обед</u>													
	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62			0,05	0,02	4,95	9,65	0,3	
10	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,1	6,04	10,31	120,2			0,07	0,09	6,56	32,61	0,9	
87	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164			0,05	0,01	0,53	41,2	0,92	
288	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12			0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
336	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	69,3					0,15	7,5	0,2	
383	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69			0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2			0,028	0,012		4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,81	22,83	82,57	635,44			0,31	0,494	42,79	192,09	7,44	
	<u>Полдник</u>													
	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8			0,03	0,01		9	0,63	
458	Кефир	150	4,35	3,75	6	75			0,06	0,26	1,5	180	0,15	
401	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9	124,8			0,09	0,27	1,5	189	0,78	
	<u>Ужин</u>													
	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	0,89	0,2	9,66	47,2			0,028	0,02		4,6	0,4	
	ИТОГО:		8,6	8,63	43,38	287,92			0,483	0,297	10,05	221,68	3,3	
	ВСЕГО:		51,97	61,1	166,85	1398,16			0,963	1,661	56,09	822,97	19,94	

Примерное циклическое меню 8 -ой день											
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			у				B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у						
	<u>Завтрак</u>										
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2
	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7	16,7	272	0,06	0,33	0,31	191,5	0,89
237	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1
395	ИТОГО		20	13,85	34,53	377	0,11	0,353	1,29	289,25	1,19
	<u>2 завтрак</u>										
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	<u>Обед</u>										
	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8	0,029	0,03	7,4	32	0,83
	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
291	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
376	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4
	ИТОГО		18,03	16,4	78,93	539,7	0,323	0,259	15,7	104,2	5,39
	<u>Полдник</u>										
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
460	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
401	ИТОГО		7,89	10,32	33,87	260	0,12	0,31	1,5	189,7	0,79
	<u>Ужин</u>										
	Каша молочная сборная с маслом	150/5	5,4	6,57	22,1	169,3	0,115	0,14	2,5	107	1,67
185 (2)	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28
394	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06
	ИТОГО		9,36	9,2	61,22	378	0,223	0,35	13,16	231,2	2,41
	ВСЕГО		51,09	49,77	208,55	1597,9	0,776	1,272	31,65	814,35	9,78

Примерное циклическое меню 9 -ый день														
№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										Минеральные в-ва, мг	
			Э.Ц. (ккал)		Пищевые вещества (г)		Витамины, мг							
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe			
	<u>Завтрак</u>													
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2			69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28			63	0,03	0,18		22	1	
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9			122	0,026	0,008		5,6	0,21	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96			89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		13,6	13,43	34,34			343,2	0,146	0,388	1,27	250,4	2,3	
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u>Обед</u>													
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36			27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,77	3,5	6,11			61	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86			189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15	
317	Макаронны отварные	120	3,78	3,09	18,12			115,5	0,037	0,017		3,32	0,75	
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12			69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6			47,2	0,028	0,02		4,6	0,4	
	ИТОГО		20,03	21,61	70,53			578,84	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86	
	<u>Полдник</u>													
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9			49,8	0,04	0,02	0,27	8,48	0,51	
401	Продукт кисломолочный	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	0,1	0,28	1,77	188,48	0,66	
	<u>Ужин</u>													
е 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5			6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2			74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
247	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35			110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,84	
321	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1			29	0	0	1,42	9,4	0,21	
393	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2			35,5	0,02	0,01		3,45	0,2	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6			38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО		12,08	8,24	44,45			300,48	0,502	0,178	35,51	98,43	4,32	
	ВСЕГО		50,08	49,55	171,22			1385,32	1,006	1,064	54,81	634,33	12,14	

Примерное циклическое меню 10 -ый день

Примерное циклическое меню 10 -ый день											
№ рей	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		B1	B2	C	Ca	Fe
<u>Завтрак</u>											
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/10	3,86	6,44	7,31	102	0,025	0,055	0,07	104,7	0,38
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	109	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		10,51	12,34	32,06	281	0,115	0,083	1,73	320,2	0,85
<u>2 завтрак</u>											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
<u>Обед</u>											
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
в 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
	Суп картофельный с гречками с мясом	180/20	5,8	5	9,9	111,02	0,076	0,114	5,45	65,2	0,95
77	Итого										
<u>Полдник</u>											
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,2	0,03	20,6	66,53	0,96
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	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		21,19	18,89	69,62	536,02	0,49	0,288	34,95	205,95	6,29
<u>Ужин</u>											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89
400	Кефир	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	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		19,01	14,72	43,21	391	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52
	ВСЕГО		52,04	53,38	171,87	1468,63	0,887	1,204	97,92	1084,02	9,71

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет										
Дни	Возраст детей 1-3 лет					Возраст детей 1-3 лет				
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53	13,46	
2	60,07	55,35	152,39	1355	0,721	1,288	85,87	806,58	7,42	
3	54,45	51,8	192,5	1506,6	1,103	2,693	98,82	722,34	25,56	
4	54,12	49,21	153,86	1348,64	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8	
5	48,54	46,43	210,95	1520,8	0,985	2,732	102,55	624,61	13,99	
6	50,08	42,99	215,86	1524,98	0,892	1,152	100,52	552,12	12,027	
7	51,97	61,1	166,85	1398,16	0,963	1,661	56,09	822,97	19,94	
8	51,09	49,77	208,55	1597,9	0,776	1,272	31,65	814,35	9,78	
9	50,08	49,55	171,22	1385,32	1,006	1,064	54,81	634,33	12,14	
10	52,04	53,38	171,87	1468,63	0,887	1,204	97,92	1084,02	9,71	
Итого за 10 дней	518,45	507,05	1843,23	14583,85	9,09	14,61	781,83	7458,27	137,83	
Средняя дневная факт. норма	51,8	50,7	184,3	1458,3	0,90	1,46	78,13	745,80	13,78	

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Э.П. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг	
			Возраст детей от 3-7 лет											
			б	ж	у	В1	В2		С	Ca	Fe			
213	<u>Завтрак</u>													
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22		1	
	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07		109,5		0,87	
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02			4,7		0,32	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43		137		0,43	
	ИТОГО		15,82	14,64	48,95	385	0,1	0,37	1,5		273,2		2,62	
399	<u>2 завтрак</u>													
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6		30		0,3	
10	<u>Обед</u>													
	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 на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6		21,6		0,86	
300	Цыпленок отварной	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4				0,84	
344	Рис овощное	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	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36		28,64		1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			28,64		1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6		0,4	
	ИТОГО:		25,52	25,1	96,11	712,76	1,27	0,376	49,36		184,78		6,97	
	<u>Полдник</u>													
401	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0,035	0,007			10,7		0,75	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26		216		0,18	
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26		226,7		0,93	
	<u>Ужин</u>													
33	Свекла с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7		21		0,88	
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7		13,1		0,34	
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18		18,9		0,66	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74		32,06		0,88	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03			11,5		1	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32		224		0,56	
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10		16		2,2	
	ИТОГО		18,02	16	92,64	559,93	0,488	0,535	39,64		336,56		6,52	
	ВСЕГО		51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76		1021,24		17,04	

Примерное дневное меню 2-ой день														
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг	
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	B1 B2 C							
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe			
	Завтрак													
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14		103	0,05	0,03			8,2	0,52	
185	Каши геркулесовая молочная жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97		160	0,13	0,03			18,3	1,1	
393	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		91	0,036	0,135	1,17		113,2	0,12	
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33		354	0,216	0,195	1,17		139,7	1,74	
	2 завтрак													
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1		38	0,02	0,3	10		16	2,2	
	Обед													
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5		41,7	0,06	0,01	3,3		10,8	0,36	
73	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	200/10/20	8,9	11,77	12,6		182	0,086	0,076	1,4		35,9	1,19	
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4		154	0,08	0,12			12	1,22	
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67		126,5	0,13	0,13	16		59,6	0,8	
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54		83,16		0,002	0,18		9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87	0,09	0,04			17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44		70,8	0,04	0,02			6,9	0,4	
	ИТОГО:		27	27,06	89,85		745,2	0,486	0,398	21		151,7	6,17	
	Полдник													
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5		83	0,04	0,01			10,7	0,75	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2		90	0,07	0,31	1,8		216	0,18	
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7		173	0,11	0,32	1,8		226,7	0,93	
	Ужин													
231	Сырники из творога с повидлом	130/20	27,99	18,99	16,14		348	0,1	0,41	0,38		233	1,14	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07		102	0,08	0,28	2,46		226,8	0,19	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1		40	0,04	0,031	52		29,8	0,2	
	ИТОГО		34,4	24,07	33,31		490	0,22	0,7	54,84		489,6	1,53	
	ВСЕГО		68,03	71,68	209,2		1762,2	1,032	1,63	78,69		1007,7	10,37	

Примерное циклическое меню 3 -ый день												
№ день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Минеральные в-ва,				
			Пищевые вещества (г)		Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Ca		Fe	
			б	ж		у	В1	В2				
6 213 93 397	Завтрак											
	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	72	0,5	0,03		7,6	0,51	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18		22	1	
	Суп молочный с макаронами издлиями	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,5	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		19,45	16,59	48,93	387,2	0,93	0,58	2,33	328,6	2,44	
399 33 в 1.06-31.10 83 282 336 376	2 завтрак											
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4	
	Пшениль, рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12	12	1,22		
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО:		25,21	22,2	94,52	720,45	0,48	0,365	48,21	210,31	8,51	
438 401	Полдник											
	Ватрушка с повидлом	70	4,3	2,9	44	189	0,07	0,08	0,04	15,5	1,07	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		9,52	7,4	51,2	279	0,14	0,32	1,84	231,5	1,25	
1.11.06 2005 252 321 393	Ужин											
	Огурец консервированный	45	0,36	0,7	0,045	6,3	0,022		7,5	17,25	0,67	
	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,8	
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41			2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,2	
	ИТОГО		21,29	14,31	50,035	413,42	0,26	0,335	72,97	128,76	17,27	
	ВСЕГО		71,08	60,5	244,7	1800	1,81	1,6	125,35	899,17	29,47	

Примерное циклическое меню 4 -ый день

Примерное циклическое меню 4 -ый день											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет							Минеральные в-ва, мг	
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг				
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		9,61	6,91	49,1	330,8	0,166	0,185	1,17	157,2	1,32
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	<u>Обед</u>										
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64	50,7	0,73
36	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		42,7	22,34	79,57	712,9	0,366	0,995	18,39	172,6	8,25
	<u>Полдник</u>										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08
	<u>Ужин</u>										
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
10	Зеленый горошек	60	1,77	3,12	3,75	49,5	0,06	0,018	6,6	12,9	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4
	Ванин	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО:		16,8	27,59	47,06	508,7	0,198	0,62	16,89	146,2	4,37
	ВСЕГО		61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59	721,46	15,0

Примерное циклическое меню 6-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)		Э.П. (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe				
			б	ж										
	<u>Завтрак</u>													
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18		22	1				
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	0,15	0,08		12,1	3,3				
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	0,04	0,02		6,9	0,4				
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	0,216	0,395	1,17	147,3	4,42				
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	0,03	0,08	10	20	0,6				
	<u>Обед</u>													
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39				
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53	0,046	0,041	0,4	23,6	0,82				
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28				
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	0,03	0,03	0,36	6,1	0,5				
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04		17,5	1,95				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,028	0,12		4,6	0,4				
	ИТОГО:		26,9	26,77	126,6	0,375	0,445	16,93	125,7	7,04				
	<u>Полдник</u>													
466	Слоба обыкновенная	70	5,3	3,2	36,5	0,09	0,05		38,4	0,96				
401	Пирог	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,31	1,8	216	0,18				
	ИТОГО:		10	7,7	43,7	0,16	0,36	1,8	254,4	1,14				
	<u>Ужин</u>													
33	Свекла с раст. маслом или	60	0,85	3,6	5,01	0,1	0,02	5,7	21	0,88				
в 1,06-3,1,10	омлет свежие	60	0,48	0,06	2,04	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34				
261	Тертая рыба/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	0,08	0,06	0,63	23	0,7				
331	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,028	0,12		4,6	0,4				
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	0,04	0,03	60	24	0,16				
393	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99			0,03	10	0,28				
	ИТОГО:		13,07	9,64	59,51	0,386	0,345	87,8	127,76	3,64				
	ВСЕГО:		54,03	56,40	272,34	1,137	1,665	107,7	655,16	16,24				

Примерное циклическое меню 7 -ой день		Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг			
№ день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe
			б	ж	у		В1	В2	С		
	Завтрак										
	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		18,29	26,73	23,2	398,8	0,07	0,54	3,16	233	3,89
	2 завтрак										
199	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	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
87	Суп картофельный с рыбами консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1
188	Прикормочки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25
136	Карпаччо тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		26,46	28	99	767	0,328	0,711	44	219,47	8,65
	Полдник										
438	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Бездрожжевой хлеб	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	Ужин										
183	Вареное куриное филе	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77
400	Вареное картофельное пюре с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
	ИТОГО:		4,15	5,84	31,87	296,3	0,15	0,05	2,46	226,8	0,19
	Итого за день		59,09	74	207	1684	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9

Примерное пищевое меню 8 -ой день

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe
			б	ж	у		B1	B2	C		
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	94,4	0,065	0,27		10,6	0,79
397	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79
398	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	Итого		28,87	18,41	56,8	555,4	0,151	0,705	1,44	293,7	1,7
	2 завтрак										
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
400	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
401	Норч из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
402	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
403	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	Итого		20,07	23,0	88,3	658	0,382	0,275	18,16	126,67	5,73
	Полдник										
404	Крепитель сахарный	70	4,9	9,2	39	259	0,084	0,084		13,6	0,89
405	Раженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	Итого		10,12	13,7	46,2	349	0,154	0,394	1,8	229,6	1,07
	Ужин										
406 (2)	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
407	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого		13,46	12,25	82,76	457	0,302	0,63	15,65	379,1	3,46
	ВСЕГО		70,08	67,3	274,0	2019	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96

Примерное пищевое меню 9-ый день.

№ р-на	Прием 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		В1	В2							
7	Завтрак														
	Хлеб с маслом	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084			0,07	108,2	0,68		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				22	1		
	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02				8,2	0,34		
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17			1,43	137	0,41		
397	Итого		17	15	56	427	0,165	0,454			1,50	275,4	2,43		
399	Ланч														
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3			10	16	2,2		
	Обед														
	Пюре кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01			3,3	10,8	0,36		
	Пюре из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03			6	1,84	0,68		
397	Ужин														
	Суп из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11			0,6	29,2	1,15		
	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025				4,85	1,1		
	Котлеты	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002			0,18	9	0,25		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	1,95		
401	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4		
	Итого		24	29,5	88	734	0,308	0,337			10,08	77,79	5,89		
	Полдник														
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01				10,7	0,75		
	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26			1,5	180	0,15		
в 1.06.31.10	Итого		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27			1,5	190,7	0,9		
	Ужин														
	Омлет сладкий или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02			5,7	13,1	0,34		
	Рыба тушеная с овощами	80	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02			5,7	13,1	0,34		
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095			1,96	22,1	0,47		
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0			2,83	12,8	0,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02				6,9	0,4		
	Молоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02			9,3	14,88	2,04		
	Итого		11,65	8,76	50	363	0,276	0,215			41,23	114,94	4,79		
	ВСЕГО		59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276			54,31	658,83	14,01		

Примерное пищевое меню 10-ый день

Прием пищи, наименование блюда												Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Минеральные в-ва, мг				
Пищевые вещества (г)					Э.Д. (ккал)	Витамины, мг																
б	ж	у	В1	В2		С	Ca	Fe														
Завтрак																						
6,7	Хлеб с маслом, сыр											30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62	
93	Суп молочный с макаронными изделиями											200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504	
193	Кофейный напиток с молоком											180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	Итого												13,64	14,23	47,16	373,2	0,166	0,405	2,14	384,6	8,24	
Ланч																						
399	Суп овощной											100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
Обед																						
33	Суп из овощей с растительным маслом или маслом сливочным											60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
106-110	Суп картофельный с гречкой и мясом птицы											60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
77												200/20	6,62	5,3	11,14	118,8	0,106	0,148	7,57	87,5	1,17	
Полдник																						
282	Пирожок с яблоком											70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12	12	122		
336	Каша овсяная											150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Компот из яблок											180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1	
	Хлеб ржаной											50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	17,5	1,95		
	Итого												22,14	22,3	84	639	0,425	0,392	45,08	262,87	7,86	
Вечер																						
409	Пирожок с мясом											60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89	
400	Кефир											180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	Итого												9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07	
Ужин																						
336	Пудинг из творога											150/20	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79	
331	Суп молочный											30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с молоком											180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
	Апельсин											114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16	
	Итого												26,46	20,13	57,06	486,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55	
	ВСЕГО												64,11	65,2	219	1732	1,021	1,797	112,31	1291	18,72	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	61,06	64,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24	17,04	
2	66,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37	
3	71,06	60,6	244,7	1800	1,81	1,6	125,35	899,17	29,47	
4	61,06	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59	721,46	15	
5	61,02	69,84	236,29	1908	1,219	1,803	85,14	939,73	19	
6	64,03	66,4	272,34	1882	1,137	1,665	107,7	655,16	16,24	
7	69,09	74	207	1684	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	
8	70,06	67,3	274	2019	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96	
9	69,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	54,31	658,83	14,01	
10	64,11	65,2	219	1732	1,021	1,797	112,31	1291	18,72	
Итого за 10 дней	608,64	643,18	2382,17	18189,13	11,69	17,53	791,00	9165,13	168,71	
Средняя дневная факт. норма	60,8	64,3	238	1818,9	1,16	1,75	79,10	916,50	16,8	

«Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

на 44 двадцать листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 26»

Буршкова / О.В. Вальд

06 марта 2023 г

