

Согласовано:
Заведующий МАДОУ
детский сад с.Знаменка
муниципального района Белебеевский
район республики Башкортостан

Нобатова Н.В.

«1» марта 2021г



Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан
весенне-летний период

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Весна-лето
Категория: Дети с 3 до 7 лет автоном
Диета: Без диет

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07КГПО	Каша гречневая рассыпчатая с подливом овощным	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18	
Д07ДС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминизацией(для детского питания)	35	1,4	0,7	26,25	130	0,04	0,02			105	157,5		0,02	
Д05М11П	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4			
	Всего в Завтрак		10,54	6,76	76,35	451	0,22	0,02			119,29	159,9	121,85	4,21	
	Завтрак второй														
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91	
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91	
	Обед														
0000181	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	0,02	0,4			9,8		13,79	0,25	
Д07ПФ19	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73	
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28	
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминизацией(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15	
	Всего в Обед		25,66	29,45	116,79	802	0,41	1,14	3	2,48	162,31	453,74	79,72	71,17	
	Полдник														
Д07ИЩ19	Кефир(1 вариант)	100	2,63	0,06	6,25	37	0,02	0,26			104,03		12,25	0,09	
	Всего в Полдник		2,63	0,06	6,25	37	0,02	0,26			104,03		12,25	0,09	
	Уплотненный полдник														
Д03ИЖ19	Омлет натуральный	100	9,67	15,83	1,83	189	0,06	0,16			66,79		11,2	11,2	

ЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02	-	90	135	0,02
107ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39		81,09	101,09	0,37
										237,88	236,09	11,59
										637,59	860,73	88,96
	Всего в Уплотненный полдник	330	13,27	16,73	42,33	373	0,11	0,56	2,48			
	Всего в день		52,49	53,4	251,52	1 709	0,78	11,98				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4		
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
БАТОН19	Батон нарезной	35	3,5	1,4	33,83	152			1,17		2,33	23,33	1,17	1,17		
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	20	0,1		13,76	65		0,48			2,4			0,2		
	Всего в Завтрак		10	9,3	88,39	477	0,08	1,38	1,17		198,1	321,06	38,35	1,88		
	Завтрак второй															
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	100			8,8	34	0,02	4,68			28,26	1,2	19,27	0,41		
	Всего в Завтрак второй				8,8	34	0,02	4,68			28,26	1,2	19,27	0,41		
	Обед															
0000060	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51		
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244	0,07				12	91,17	18,01	0,96		
Д07ПГОР	Пюре гороховое	110	10,78	3,74	24,31	176	0,33				57,31	90,07	14,3	0,31		
0000106	Котлеты рыбные	60	9,78	5,28	5,76	98	0,6	1,08	19,37		26,21			0,8		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03	90		0,01		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминизацией(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60					
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		28,19	21,52	102,73	764	1,06	32,9	19,37		215,71	340,2	41,47	7,9		
	Полдник															
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Всего в Полдник		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Уплотненный полдник															
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	8,34			28,5	167,16	22,8	0,83		
Д07ДС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминизацией(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник		3,7	4,32	48,5	255	0,12	8,36			118,63	302,16	22,81	0,86		
	Всего в день		44,62	38,21	252,69	1584	1,31	47,84	20,53		666,3	964,62	134,07	11,12		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07ЕН19	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	1,86	4,19	5,97	69	0,02	0,37			74,06			0,05	
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37	
БАТОН19	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1	
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04	
	Всего в Завтрак		10,26	6,69	54,97	313	0,06	0,87	1		248,67	121,09	15,68	1,46	
	Завтрак второй														
ФРУКТГРШ	Фрукты свежие	100													
	Всего в Завтрак второй														
	Обед														
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12	
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47	
КУРБУЛЬ	Куриное мясо для супа	20				164	0,13				9,46		89,35	3,07	
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	21	0,01	0,82			1,71			0,12	
Д07КК19	Подлив овощной	30	0,4	1,3	2	71	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68	
Д10СВ21	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	14,41	0,09	3,19	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	73	0,03				22,23	50		1,75	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23						18,4	3,75	1,1	0,15	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5				707	0,29	5,62			124,65	152,44	105,57	45,35	
	Всего в Обед		27,28	43,99	97,7										
	Полдник										158		18,3	0,14	
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14	
	Всего в Полдник		4,1	3,2	10	98	0,03	0,42							
	Уплотненный полдник														
Д07ИН19	Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	0,08	2,78			26	12	18,76	6	
Д07ДС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
	Всего в Уплотненный полдник		6,3	8,02	33,7	237	0,08	2,78			26,13	12	18,77	6,01	
	Всего в день		47,94	61,9	196,37	1355	0,46	9,69	1		557,45	285,53	158,32	52,96	

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	У	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
Д0ПСГ25	Сгущенка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79		29,29	0,01			
Д000002	Запеканка из творога	110	16,78	11,22	18,81	226	0,06	0,17			198,42	101,09	14,68	0,68			
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	23,33	1,17	0,37			
БАТОН19	Батон нарезной	35	3,5	1,4	33,83	152			1,17		2,33	124,42	45,14	1,17			
	Всего в Завтрак		24,03	16,42	73,04	506	0,08	0,64	1,17		337,63			2,23			
	Завтрак второй																
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91			
Д07ФРУК	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91			
	Обед																
0000181	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	0,02	0,4			9,8		13,79	0,25			
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252	0,03	0,67	0,01		23,6	96,2	16,28	0,77			
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	110	3,03	1,28	20,81	116	0,05	28			22,92	77,92	5,36	0,54			
Д11СТ13	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	0,19	0,95			93,02	1,41		5,39			
Д07ЖР19	Фрикадельки из кур	60	8,76	10,8	5,16	152	0,05	45			27,54	72,18	13,25	1,03			
Д07ЖМ21	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,25	13,6		48	0,01				1,44			26,55			
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75			
0000070	Хлеб ржаной (для детского питания)	5									18,4	3,75	1,1	0,15			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		18,76	26,7	108,73	740	0,39	75,02	0,01		278,94	391,46	49,78	36,44			
	Всего в Обед																
	Полдник																
Д07ИЦ19	Кефир (1 вариант)	100	2,63	0,06	6,25	37	0,02	0,26			104,03		12,25	0,09			
	Всего в Полдник		2,63	0,06	6,25	37	0,02	0,26			104,03		12,25	0,09			
	Уплотненный полдник																
Д07ТММ9	Рагу овощное	120	10,92	13,08	18,96	238	0,1	8,9			40,08	1,34	38,26	1,28			
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63		0,73	0,08			
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02			
	Всего в Уплотненный полдник		12,25	13,72	47,73	374	0,13	10,04			132,71	136,34	38,99	1,38			
	Всего в день		58,06	57,3	245,54	1 704	0,64	95,96	1,18		867,4	663,22	148,46	42,04			

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ЕХ19	Каша пшённая молочная	150	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,4				96,9	276,73	33,7	0,88	
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52				105,86	156,6	12,18	0,11	
БАТОН19	Батон нарезной	35	3,5	1,4	33,83	152			1,17			2,33	23,33	1,17	1,17	
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11				91,52			0,04	
	Всего в Завтрак		14,2	11,1	73,23	450	0,18	1,03	1,17			296,61	456,66	47,05	2,2	
	Завтрак второй															
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	100			8,8	34	0,02	4,68				28,26	1,2	19,27	0,41	
	Всего в Завтрак второй				8,8	34	0,02	4,68				28,26	1,2	19,27	0,41	
	Обед															
0000129	Огурцы соленные (порционно)	10	0,73	0,09	3,9	17	0,08	0,04				23,92	2,4	9,6	0,28	
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4				18,67		13,75	0,51	
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	110	2,2	3,39	14,76	100	0,08	7,65				26,13	153,23	20,9	0,76	
Д07РЮ19	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06				25,02	100,88	18,95	0,61	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5				28,69		18,27	0,01	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01				60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03					22,23	50	1,1	1,75	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5										18,4	3,75		0,15	
	Всего в Обед		19,72	28,83	111,34	794	0,31	14,66				223,05	488,26	82,56	4,06	
	Полдник															
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52				105,6		12,18	0,09	
	Всего в Полдник		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52				105,6		12,18	0,09	
	Уютный полдник															
Д07ИЛ19	Пирожки печённые с яблоками	100	6	5,2	44	246	0,06					12,5		7,46	0,68	
Д07ЖМ20	Кисель фруктовый	200			20	76						0,48			0,05	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02				90	135		0,02	
	Всего в Уютный полдник		7,2	5,8	86,5	433	0,09	0,02				102,98	135	7,46	0,75	
	Всего в день		43,85	48,8	284,14	1765	0,62	20,9	1,17			756,5	993,13	168,52	7,5	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	35	1,4	0,7	26,25	130	0,04	0,02			105	157,5		0,02		
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04		
	Всего в Завтрак		11,5	10,1	63,55	414	0,16	0,92			372,93	503,4	42,48	1,03		
	Завтрак второй															
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Обед															
0000181	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	0,02	0,4			9,8		13,79	0,25		
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
Д07КББН	Каша гречневая с куриным филе	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	31			12,9	248,06	121,84	4,18		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	0,01			6,03	90		0,8		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60			0,01		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75		
СОЛЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		20,51	23,27	103,24	634	0,38	38,08	0,01	0,26	145,2	461,2	163,99	258,8		
	Полдник															
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Всего в Полдник		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Уплотненный полдник															
ДОПСГ25	Сгущенка порционная	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,1			69,74			0,01		
Д07ИИ70	Сырники из творога	80	10,67	16	16,32	211	0,04	0,18			133,33	53,33	16,39	0,45		
Д07ДС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		0,02			0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник		13,66	18,49	61,46	432	0,08	0,3			293,2	188,33	16,4	0,48		
	Всего в день		48,9	55,03	242,51	1 580	0,68	40,31	0,01	0,26	924,93	1 152,93	235,05	260,45		

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4			100,69	119,55	27,21	1,37
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
БАТОН19	Батон нарезной	35	3,5	1,4	33,83	152			1,17		2,33	23,33	1,17	1,17
Д05М11П	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	Всего в Завтрак		11,84	10,14	77,83	465	0,13	0,92	1,17		210,15	301,88	40,56	2,65
Завтрак второй														
Д07ФРУК	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
Обед														
0000051	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77
Д01РИ19	Мясо для бульона	20	18,53	20	3,6	269	0,05	0,2			27,11			2,79
Д07ЕНН1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	3,59	2,71	22,66	147	0,11	6,22			65,95		42,97	1,14
Д07КК19	Подлив овощной	30	0,4	1,3	2	21	0,01	0,82			1,71			0,12
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминизм(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
	Всего в Обед		37,72	32,06	117,02	906	0,63	8,21	3	2,48	258,03	489,1	99,54	75,21
Полдник														
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
	Всего в Полдник		4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
Углотненный полдник														
Д07ДС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
Д01К100	Курник домашний	100	11,2	11,2	23,2	242	0,08	2,78			26		18,76	1,46
	Всего в Углотненный полдник		11,3	11,22	33,7	277	0,08	2,78			26,13		18,77	1,47
	Всего в день		65,36	57,02	249,35	1793	0,89	22,33	4,17	2,48	666,39	721,98	179,47	81,38

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д03ИЖ19	Омлет натуральный	90	8,7	14,25	1,65	170	0,05	0,14			60,11		10,08	10,08	
Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81		6,07	0,07	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	35	1,4	0,7	26,25	130	0,04	0,02			105	157,5		0,02	
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04	
	Всего в Завтрак		14,57	17,42	38,17	392	0,12	0,52			309,44	157,5	16,15	10,21	
	Завтрак второй														
ФРУКТРШ	Фрукты свежие	100													
	Всего в Завтрак второй														
	Обед														
0000181	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11	0,02	0,4			9,8		13,79	0,25	
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220	0,01				1,33	0,13	16	1,33	
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	100	8,83	3,33	15	233	0,03	3,43			29,07	57,55	15,43	1,32	
Д07ЖН21	Компот из свежемороженой смородины "С"	200	0,2	0,02	0,36	48		48	0,3		0,64			39,29	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15	
	Всего в Обед		26,23	21,07	88,79	659	0,11	51,84	0,3		141,47	201,43	46,32	44,1	
	Полдник														
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09	
	Всего в Полдник		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09	
	Уплотненный полдник														
Д07ЕП19	Каша геркулесовая молочная жидкая	120	1,49	3,35	4,78	55	0,02	0,3			59,25			0,04	
Д07ДС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02	
	Всего в Уплотненный полдник		2,79	3,97	37,18	281	0,05	0,31			149,38	135	0,01	0,07	
	Всего в день		48,32	45,53	168,4	1306	0,3	53,19	0,3		705,88	493,93	74,66	54,45	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24		
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
БАТОН19	Батон нарезной	35	3,5	1,4	33,83	152			1,17		2,33	23,33	1,17	1,17		
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	20	0,1		13,76	65		0,48			2,4			0,2		
	Всего в Завтрак		9,5	9,4	76,19	425	0,07	1,41	1,17		206,04	259,03	26,42	1,72		
	Завтрак второй															
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Обед															
0000051	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48		
Д07ДФ19	Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	1,6	7,2			17,91	41,07	17,44	0,61		
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222	0,06	0,11			160,09			0,89		
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	110	3,37	2,64	25,37	132	0,07	6,22			51,01		39,53	1,15		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50		1,75		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		24,79	28,29	94,21	726	1,79	14,79			372,08	210,37	83,81	5,65		
	Полдник															
Д07ИЦ19	Кефир(1 вариант)	100	2,63	0,06	6,25	37	0,02	0,26			104,03		12,25	0,09		
	Всего в Полдник		2,63	0,06	6,25	37	0,02	0,26			104,03		12,25	0,09		
	Уплотненный полдник															
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	120	3,3	1,4	22,7	127	0,05				25	85	5,85	0,59		
Д07ЖМ20	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник		4,5	2	65,2	314	0,08	0,02			115,48	220	5,85	0,66		
	Всего в день		41,91	39,85	251,85	1547	2	16,97	1,17		805,64	689,4	128,32	8,16		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	35	1,4	0,7	26,25	130	0,04	0,02			105	157,5		0,02		
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04		
	Всего в Завтрак		11,2	9,9	64,35	415	0,18	1,05			397,7	558,91	39,98	0,77		
	Завтрак второй															
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Обед															
Д07АФ19	Салат "Бодрость"	40	0,3	1,8	1,4	23	0,01	1,52			10,6		4,64	0,27		
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56		
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	110	2,2	3,39	14,76	100	0,08	7,65			26,13	153,23	20,9	0,76		
Д07КБКК	Котлеты рубленные из куриного филе	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93	75,6		0,89		
Д10СВ21	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	3,89	1,28	12,23	73	0,03				22,23	50	1,1	1,75		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75		0,15		
	Всего в Обед		30,57	21,96	60,84	571	0,27	19,64	0,01		174,74	405,93	42,17	44,07		
	Полдник															
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Всего в Полдник		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Уплотнённый полдник															
Д07АС19	Винегрет овощной	80	1	1,8	5,8	44	0,02	4,14			18,58		12,92	0,54		
Д07ИР19	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,96	234	0,08	0,03			19,22		9,38	0,7		
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02		
	Всего в Уплотнённый полдник 390		10,84	7,34	87,26	462	0,15	4,58			208,89	236,09	36,98	1,63		
	Всего в день		55,74	42,66	226,52	1 549	0,64	35,79	0,01		901	1 211,93	133,6	48,46		
	Итого		505,19	499,69	2 367,	15 893	8,32	354,96	32,54	5,22	7 489,08	8 037,4	1 602,4	655,48		
	Среднее за период		50,52	49,97	236,79	1 589	0,83	35,5	3,25	0,52	748,91	803,74	160,25	65,55		
	Минимальные нормативные значения															
	Отклонения от норм, %															

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети с 3 до 7 лет автономом

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека										В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	337,0	68,6	228,0	98,8	71,0	226,5	220,0	118,8	215,7	125,0	282,1	165,4
2	Творог (5%-9% н.д.ж)	30,0				82,5		72,0					15,5
3	Сметана	9,0		6,7		11,6						6,7	2,5
4	Сыр	4,5			10,0		10,0	10,0		10,0		10,0	5,0
5	Мясо 1-й категории	41,3			20,0		44,4		20,0	40,0			12,4
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошеная, 1 кат.)	18,0	76,0		20,0	44,4		30,0	20,0		72,0	38,0	30,0
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	18,8											
8	Рыба (филе) в т.ч. филе слабо или малосоленное	27,8		40,8				20,0					6,1
9	Яйцо, шт.	37,5	76,2		3,5	3,1	5,0	2,5	2,8	73,6		0,8	16,7
10	Картофель	105,0	60,0	163,0	80,0	102,4	141,1	80,0	80,0	60,0	40,0	134,4	94,1
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	165,0	104,4	63,2	38,9	189,8	16,0	71,4	77,1	117,6	139,0	142,0	95,9
12	Фрукты свежие	75,0	100,0	23,0	117,0	123,0	39,0	14,0	100,0	118,0		117,0	75,0
13	Сухофрукты	9,0					18,0				18,0		3,6
14	Сок фруктовый и овощные	75,0						100,0			100,0		20,0
15	Витаминизированные напитки	37,0	18,0						18,0				3,6
16	Хлеб ржаной	37,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0
17	Хлеб пшеничный	60,0	85,0	95,8	50,0	94,6	95,8	85,0	76,3	85,0	85,0	94,0	84,7
18	Крупы, бобовые	32,3	73,0	92,0	68,9	17,6	35,7	68,6	80,3	29,0	44,3	27,0	53,6
19	Макаронные изделия	9,0	8,0			41,3				8,0	45,0		10,2
20	Мука пшеничная	21,8			33,6	3,4	48,0	10,1	30,5			48,0	17,4
21	Масло сливочное	15,8	10,2	13,5	12,3	11,2	14,8	9,5	21,7	5,2	12,3	12,1	12,3
22	Масло растительное	9,0	23,0	6,8	6,1	15,0	8,9	7,1	9,4	15,2	11,6	14,6	11,0
23	Кондитерские изделия	15,0											
24	Чай	0,5	0,6	0,6	0,6	1,0		0,6	0,6	1,1			0,5
25	Какао-порошок	0,6	1,5		1,5	1,5		1,5				1,5	0,8
26	Кофейный напиток	0,9		1,5			1,5		1,5		1,5	1,5	0,8
27	Сахар	22,5	21,1	44,5	37,0	47,0	51,7	42,7	22,0	41,2	38,1	40,6	38,6
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4					0,4					0,3	0,1
29	Крахмал	2,3					24,0				24,0		4,8
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3,8	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0

Подпись ответственного лица

Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

(от 1 – 3 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 1,5-3 лет.	Норма пребыванием 8-10 час. (20-25%-ужин)	Фактическая за 10 дней от 1,5 – 3 лет
Белки	42	31,50	44,72
Жиры	47	35,25	44,06
Углеводы	203	152,25	201,55
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1386

(от 3 до 7 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час. (20 – 25 % - ужин)	Фактическая за 10 дней от 3-7лет
Белки	54	40,50	50,52
Жиры	60	45,00	49,97
Углеводы	261	195,75	236,79
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1589