

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 до 3 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 до 3 лет автоном
Диета: Без диет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07КГПО	Каша гречневая рассыпчатая с подливом овощным	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18		105,59	3,62
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18					0,13			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
Д05М11П	Масло сливочное порционное	5	0,4	0,4	3,5	39					0,79	1,5		
	Всего в Завтрак		8,98	5,7	60,59	362	0,19	0,02			102,1	136,5	105,59	3,65
Д07ФРУК	Завтрак второй 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)	150	1,7	7	29	183	0,05	0,02			9,48		14,4	0,55
Д07КЛ19	Плов из курицы	130	12,31	15,95	20,54	277	0,04	0,43			13,21	220,99	23,95	1,11
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	150			13,2	50	0,03	7,02			42,38	1,8	28,9	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
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75
СОЛЬЮД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
	Всего в Обед		19,2	24,66	92,16	668	0,19	7,88			175,49	366,54	82,13	4,42
	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	90	8,7	14,25	1,65	170	0,05	0,14			60,11		10,08	10,08

ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания) Какао с молоком		25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01		75	112,5		0,01
Д07ЖД19			150	1,8	0,23	13,5	55	0,02	0,29		60,82	75,82	11,01	0,28
	Всего в Уплотненный полдник 265			11,5	14,98	33,9	317	0,09	0,45		195,93	188,32	21,09	10,37
	Всего в день			42,7	45,8	202,7	1 431	0,51	18,61		591,63	702,36	223,37	20,44

1-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	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	130	3,73	5,03	25,83	165	0,04	0,33			75,84	122,31	21,67	0,35
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53	0,02	0,39			79,4	117,45	9,14	0,08
БАТОН19	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	20	0,1		13,76	65		0,48			2,4			0,2
	Всего в Завтрак	330	8,4	7,8	76,84	412	0,07	1,2	1		159,64	259,76	31,8	1,63
	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	100			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	150	1,3	8	19	183	0,05				9	68,38	13,51	0,72
Д07ПГОР	Пюре гороховое	90	8,82	3,06	19,89	144	0,27				46,89			2,79
0000106	Котлеты рыбные	60	9,78	5,28	5,76	98	0,6	1,08	19,37		26,21	90,07	14,3	0,31
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	150	0,45	0,12	12,9	64	0,01	23,25			4,52			0,6
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
	Всего в Обед	540	25,64	18,14	87,67	649	0,99	25,15	19,37		200,78	317,4	36,96	6,84
	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	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
	Уплотненный полдник													
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	100	2	3,08	13,42	91	0,08	6,95			23,75	139,3	19	0,69
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)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01
	Всего в Уплотненный полдник	325	3,1	3,6	42,07	218	0,1	6,96			98,88	251,8	19,01	0,71
	Всего в день		39,87	32,61	219,64	1368	1,2	38,51	20,37		593,15	830,16	119,22	9,67

№ 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													
Д07ЕП19	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,02	0,32			64,19			0,04
Д07ЖД19	Какао с молоком	150	1,8	0,23	13,5	55	0,02	0,29			60,82	75,82	11,01	0,28
Б07ОН19	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		9,41	6,06	49,67	286	0,05	0,72	1		218,52	95,82	12,01	1,36
ФРУКГРШ	Завтрак второй	100												
	Всего в Завтрак второй													
	Обед													
00000004	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	150	1	25	28	199	0,03	2,76			6,47		9,06	0,35
КУРБУЛЬ	Куриное мясо для супа	20				134	0,11				7,74		73,1	2,51
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,04	3,24	20,76	21	0,01	0,82			1,71			0,12
Д07КК19	Подлив овощной	30	0,4	1,3	2	53	0,04	0,51			0,38		0,23	29,76
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	150	10,81	0,07	2,39	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	72	0,03				22,22	50		1,75
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22						18,4	3,75	1,1	0,15
СОЛЬЮД	Соль йодированная	5												
	Всего в Обед		22,22	34,92	82,95	593	0,25	4,53			120,65	152,44	86,23	34,76
	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
	Уплотненный полдник													
Д07ИН19	Вак-беляш	100	6,2	8	23,8	202	0,08	2,78			26	12	18,76	6
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18					0,13			0,01
	Всего в Уплотненный полдник		6,3	8,02	28,4	220	0,08	2,78			26,13	12	18,76	6,01
	Всего в день		42,03	52,19	171,03	1 197	0,41	8,46	1		523,3	260,26	135,3	42,27

1-ая неделя/Четверг

№ рс.	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														
ДОПГ25	Сгущенка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62
ДО7ЖД60	Какао с молоком	150	1,8	1,73	7,65	52	0,02	0,29			60,82	75,82	11,01	0,28
БАТОН19	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1
Всего в Завтрак			21,4	14,62	63,94	447	0,07	0,52	1		298,99	95,82	38,64	1,91
Завтрак второй														
ДО7ФРУК	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
ДО7ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	9	28,9	189	0,02	0,5	0,01		17,7	72,15	12,21	0,58
ДО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	90	2,48	1,05	17,03	95	0,04				18,75	63,75	4,39	0,44
Д11СТ13	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	0,19	28			93,02	1,41		5,39
ДО7ЖР19	Фрикадельки из кур	60	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03
ДО7ЖМ21	Напиток витаминизированный из черной смородины	150	0,19		10,2	36	0,01	33,75			1,08			19,91
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
Всего в Обед			17,81	23,47	91,91	644	0,37	63,61	0,01		268,51	353,24	44,74	29,51
Полдник														
ДО7ИЩ19	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														
ДО7ТММ9	Рагу овощное	100	9,1	10,9	15,8	198	0,08	7,42			33,4		31,88	1,07
ДО7ЖВ19	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19		0,84			1,97		0,55	0,06
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01
Всего в Уплотненный полдник			10,2	11,43	39,25	310	0,11	8,27			110,37	112,5	32,43	1,14
Всего в день			52,44	49,98	211,15	1484	0,59	82,67	1,01		795,98	572,56	130,36	34,56

1-ая неделя/Пятница

№ 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													
Д07ЕХ19	Каша пшённая молочная	130	4,85	5,72	22,88	162	0,11	0,35			83,98	239,83	29,21	0,76
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53	0,02	0,39			79,4	117,45	9,14	0,08
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		12,43	9,5	62,13	386	0,16	0,85	1		256,9	377,28	39,34	1,89
	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	150	1,3	8	21	169	0,03	4,8			14		10,31	0,38
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	100	2	3,08	13,42	91	0,08	6,95			23,75	139,3	19	0,69
Д07РЮ19	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	150	0,75	0,04	20,63	83	0,01	0,38			21,52		13,7	0,46
ХЛЕББПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75
СОЛЫОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
	Всего в Обед		18,83	25,85	96,12	701	0,29	12,24			208,83	386,33	72,66	3,71
	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													
Д07ИЛ19	Пирожки печённые с яблоками	100	6	5,2	44	246	0,06				12,5		7,46	0,68
Д07ЖМ20	Кисель фруктовый	150			15	57					0,36			0,04
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01
	Всего в Уплотненный полдник		7	5,7	77,75	396	0,08	0,01			87,86	112,5	7,46	0,73
	Всего в день		40,99	44,11	249,07	1 570	0,58	18,29	1		687,44	877,32	150,91	6,82

№ 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"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,08	0,35			82,61	212,17	24,09	0,52	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
Д07ЖД60	Какао с молоком	150	1,8	1,73	7,65	52	0,02	0,29			60,82	75,82	11,01	0,28	
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04	
	Всего в Завтрак		9,67	8,41	46,4	318	0,13	0,76			294,95	377,99	35,1	0,85	
	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	150	4,74	12	16,51	125	0,09	5	0,01	0,2	11,88	52,04	20,45	188,75	
Д07КББН	Каша гречневая с куриным филе	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18	214,99	105,59	3,62	
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	150	0,45	0,12	12,9	64	0,01	23,25			4,52			0,6	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15	
	Всего в Обед		17,66	18,52	88,82	540	0,32	28,66	0,01	0,2	138	410,78	140,93	195,13	
	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	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01	
Д07ИИ70	Сырники из творога	70	9,33	14	14,28	185	0,04	0,16			116,67	46,67	14,35	0,39	
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18					0,13			0,01	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01	
	Всего в Уплотненный полдник		11,79	16,02	47,82	355	0,07	0,25			247,59	159,17	14,35	0,42	
	Всего в день		42,35	46,11	197,31	1314	0,59	30,69	0,01	0,2	794,14	947,93	202,56	196,54	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Д07ЕЦ19 Д07ЖГ60 БАТОН19 Д05М11П	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная	130	4,85	5,2	23,75	157	0,09	0,35			87,26	103,61	23,58	1,19
	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53	0,02	0,39			79,4	117,45	9,14	0,08
	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1
	Масло сливочное порционное	5	0,4	0,4	3,5	39					0,79	1,5		
	Всего в Завтрак		9,83	8,38	64,5	378	0,11	0,74	1		169,45	242,56	33,72	2,27
Д07ФРУК	Завтрак второй													
	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
0000051 Д07ДО19 Д01РИ19 Д07ЕНН1 Д07КК19 Д07ЖЛ19 ХЛЕБПШ2 ХЛЕБР45 СОЛЬЮД	Обед													
	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	0,13	0,01			18,66	138,6	22,5	1,33
	Мясо для бульона	20	18,53	20	3,6	269	0,05	0,2			27,11			2,79
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	90	2,94	2,22	18,54	121	0,09	5,09			53,96		35,16	0,94
	Подлив овощной	30	0,4	1,3	2	21	0,01	0,82			1,71			0,12
	Напиток яблочный	150			13,2	50	0,03	7,02			42,38	1,8	28,9	0,61
	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами (для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75
	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
	Всего в Обед		31,56	30,7	92,76	799	0,37	13,9			258,2	309,7	95,13	8,17
Д04ЙГ19	Полдник													
	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
Д07ИЮ19 Д01К100	Уплотненный полдник													
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18					0,13			0,01
	Курник домашний	100	11,2	11,2	23,8	242	0,08	2,78			26		18,76	1,46
	Всего в Уплотненный полдник		11,3	11,22	28,4	260	0,08	2,78			26,13		18,76	1,47
	Всего в день		57,19	53,89	205,46	1583	0,61	27,83	1		625,86	563,26	168,2	13,95

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
Д07Ж150	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,01	0,19			39,61		4,55	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
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04
	Всего в Завтрак		14	16,95	32,35	360	0,11	0,46			281,24	135	14,63	10,19
	Завтрак второй													
ФРУКГРШ	Груши 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	150	9	12	33	165	0,01				1	0,1	12	1
Д07ЮЖ19	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"	150	0,15	0,02	0,27	36		36	0,23		0,48			29,47
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15
	Всего в Обед		23,17	17,07	77,69	592	0,11	39,84	0,23		140,97	201,4	42,32	33,94
	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	100	1,24	2,79	3,98	46	0,01	0,25			49,37			0,03
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18					0,13			0,01
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01
	Всего в Уплотненный полдник		2,34	3,31	27,33	157	0,04	0,26			124,5	112,5		0,06
	Всего в день		42,25	40,4	141,64	1 163	0,29	41,08	0,23		652,31	448,9	69,13	44,27

№ 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														
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,03	0,36			82,72	68,55	11,33	0,21	
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	150	1,58	1,58	8,25	53	0,02	0,39			79,4	117,45	9,14	0,08	
БАТОН19	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1	
ПОРЦПОВ	Повидло порц.	20	0,1		13,76	65		0,48			2,4			0,2	
	Всего в Завтрак		7,97	7,89	66,26	367	0,06	1,23	1		166,52	206	21,46	1,49	
	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														
Д07АИ19	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	150	1,2	2,6	6,5	55	1,2	5,4			13,43	30,8	13,08	0,46	
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	90	2,76	2,16	20,76	108	0,05	5,09			41,74		32,34	0,94	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	150	0,75	0,04	20,63	83	0,01	0,38			21,52		13,7	0,46	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15	
	Всего в Обед		23,52	26,93	80,55	656	1,38	11,73			351,16	200,1	67,69	5,13	
	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														
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	100	2,75	1,17	18,92	106	0,04				20,83	70,83	4,88	0,49	
Д07ЖМ20	Кисель фруктовый	150			15	57					0,36			0,04	
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01	
	Всего в Уплотненный полдник		3,75	1,67	52,67	255	0,07	0,01			96,19	183,33	4,88	0,54	
	Всего в день		38,36	36,65	215,73	1 361	1,56	13,73	1		725,9	589,44	106,28	7,3	

	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,91	28,62	58,18										
--	---	-------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети до 3 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	292,0	55,7	203,3	82,1	55,5	203,3	197,0	97,1	179,0	101,3	246,1	142,1		
2	творог	22,5				75,0		63,0					13,8		
3	сметана	9,0		5,0		9,5						5,0	2,0		
4	сыр	4,5			10,0		10,0	10,0		10,0		10,0	5,0		
5	мясо 1-ой категории	41,2			20,0		44,4		20,0	40,0			12,4		
6	птица	18,0	65,9		20,0	44,4		26,0	20,0		72,0	38,0	28,6		
7	субпродукты	18,7													
8	рыба-филе	22,7		40,8				15,0					5,6		
9	яйцо	37,5	68,6		3,3	2,8	5,0	2,1	2,8	73,6		0,8	15,9		
10	картофель	105,0	45,0	130,8	70,0	84,0	120,8	60,0	70,0	45,0	30,0	107,3	76,3		
11	овощи	165,0	94,0	60,2	34,9	159,8	12,0	65,4	72,4	113,6	123,0	116,0	85,1		
12	фрукты свежие	75,0	113,5	19,5	112,8	116,5	39,0	10,5	113,5	113,5		112,8	75,0		
13	сухофрукты	9,0					13,5				13,5		2,7		
14	соки фруктовые	75,0						100,0			100,0		20,0		
15	витаминиз.напитки	37,0													
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	75,0	85,8	50,0	84,6	85,8	65,0	66,0	75,0	75,0	84,0	74,6		
18	крупы.бобовые	32,2	63,3	31,6	57,8	16,0	29,7	58,7	53,8	25,0	37,0	23,4	39,6		
19	макаронные изделия	9,0	6,0			33,8				6,0	37,5		8,3		
20	мука пшеничная	21,7			32,8	3,0	48,0	8,9	30,5			48,0	17,1		
21	масло сливочное	15,7	7,0	11,2	11,5	9,9	13,6	7,9	17,7	4,7	10,8	10,8	10,5		
22	масло растительное	9,0	19,7	6,3	5,5	13,1	8,6	6,2	8,4	14,5	10,4	13,1	10,6		
23	чай	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5		0,5	0,5	1,0			0,4		
24	какао	0,6	1,1		1,1	1,1		1,1				1,1	0,6		
25	кофейный напиток	0,9		1,1			1,1		1,1		1,1	1,1	0,6		
26	сахар	22,5	25,4	38,2	25,7	36,8	43,4	30,7	25,7	26,2	29,8	32,3	31,4		
27	дрожжи	0,4					0,4					0,3	0,1		
28	крахмал	2,3					18,0				18,0		3,6		
29	соль	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 пробыванием 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 пробыванием 8-10 час. (20 – 25 % - ужин)	Фактическая за 10 дней от 3-7 лет
Белки	54	40,50	50,52
Жиры	60	45,00	49,97
Углеводы	261	195,75	236,79
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1589