



Примерное 10-ти дневное циклическое меню (летне-осенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет

№ п/п	наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	ккалорийность, ккал	№ рецептур	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	I	F	
<b>ДЕНЬ 1</b>																		
<b>1 ЗАВТРАК</b>																		
1	Каша вязкая манная молочная	1/150	2,68	5,60	15,82	95,67	88	0,04	0,02	33,50	0,46	111,56	3,05	105,55	0,49	0,003	0,25	
1	Кашефирный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02	
1	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,12	21,45	0,68	0,000	0,111	
1	Компьютерское издание	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00	
1	Итого		7,79	13,51	42,84	303,35	0,17	0,12	140,81	0,88	221,56	14,71	226,90	1,92	0,009	0,38		
1	2-й ЗАВТРАК																	
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,075	
1	ОБЕД																	
1	Салат из овощей с луком	1/30	1,42	1,22	2,84	27,46	17	0,01	0,01	2,12	3,01	37,44	1,20	13,20	0,12	0,005	0,05	
1	Секвойник со сметаной и яйцом	1/180	5,40	5,69	13,80	95,20	34	0,02	0,04	70,11	10,26	47,18	8,72	42,66	0,20	0,010	0,02	
1	рис с овощами (запечен, морозить, тушить)	1/110	1,03	2,36	20,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,81	2,90	50,00	0,31	0,001	0,10	
1	Гуляш из говядины	1/40/40	5,3	4,44	1,2	101,49	161	0,02	0,05	84,35	0,94	25,70	0,00	68,80	0,08	0,003	0,28	
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05	
1	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,00	0,00	3,30	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04	
1	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00	
1	Итого за обед		15,71	14,14	78,96	506,81	0,16	0,20	192,07	24,68	129,83	18,92	206,76	1,24	0,030	0,54		
1	ПОЛДНИК																	
1	Пирожок с повидлом	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,01	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,05	
1	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00	
1	Итого за полдник		6,22	6,57	20,46	192,42	0,06	0,25	7,47	0,17	209,00	1,00	22,41	0,32	0,001	0,05		
1	Итого за день		30,13	34,63	152,06	1046,99	0,59	0,67	345,30	33,63	576,14	60,63	518,32	7,53	0,050	1,05		
			31,30	35,25	152,25	1050,00	0,60	0,67	337,50	33,75	600,00	60,00	625,00	7,50	0,050	1,05		
<b>ДЕНЬ 2</b>																		
2	Каша рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,06	0,01	10,66	0,5	110,5	3,33	100,03	0,65	0,002	0,018	
2	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,12	21,45	0,68	0,000	0,111	
2	Какао с молоком (витамины)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17	
2	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	3,70	1,74	1,70	0,05	0,007	0,00	
2	Итого за завтрак		8,30	11,88	48,28	335,71	0,19	0,09	21,73	1,18	221,42	15,49	143,18	2,47	0,019	0,30		
2	2-й ЗАВТРАК																	
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,2	57	0,6	1,5	10	107	0,1	0,000	0	
2	ОБЕД																	
2	Салат из белокочанной капусты	1/30	0,41	3,00	4,15	35,72	54-73	0,02	0,01	35,02	6,17	4,37	6,25	8,75	0,26	0,007	0,01	
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4,07	2,52	10,10	86,83	54-8С	0,12	0,01	89,79	5,60	23,94	14,40	46,00	1,27	0,011	0,02	
2	Птица в соусе с томатом	1/60	3,73	2,52	3,77	56,04	179	0,03	0,01	90,50	11,11	20,71	1,90	90,00	1,65	0,006	0,30	
2	Минеральная вода со льдом	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-2г	0,02	0,01	13,49	0,50	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08	
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	18,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	7,15	10,00	2,00	4,30	0,10	0,000	0,00	

2	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,000	0,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>13,06</b>	<b>11,77</b>	<b>69,87</b>	<b>425,70</b>				<b>243,80</b>	<b>64,02</b>	<b>30,53</b>	<b>177,52</b>	<b>3,97</b>	<b>0,030</b>	<b>0,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
2	запеканка из творога	1/110	4,69	6,70	15,63	109,20	244	0,06	0,01	15,80	2,22	0,00	92,75	4,28	99,94	0,001	0,30
2	молоко сквашеное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	0,00	30,7	0	0,000	0	
2	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,000	0,00	
2	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,05</b>	<b>11,86</b>	<b>26,68</b>	<b>230,21</b>		<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>15,83</b>	<b>2,43</b>	<b>0,00</b>	<b>323,45</b>	<b>4,28</b>	<b>100,18</b>	<b>0,001</b>	<b>0,30</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30,96</b>	<b>35,63</b>	<b>154,93</b>	<b>1047,07</b>		<b>0,61</b>	<b>0,673</b>	<b>338,36</b>	<b>34,74</b>	<b>610,39</b>	<b>60,30</b>	<b>527,88</b>	<b>7,30</b>	<b>0,049</b>	<b>1,01</b>
	<b>порция</b>		<b>31,50</b>	<b>36,26</b>	<b>152,25</b>	<b>1030,00</b>		<b>0,60</b>	<b>0,67</b>	<b>337,50</b>	<b>33,75</b>	<b>600,00</b>	<b>60,00</b>	<b>525,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,050</b>	<b>1,05</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>																	
3	<b>ЗАВТРАК</b>																
3	Каша овсяная молочная	1/150	3,64	5,42	20,90	109,00	93	0,04	0,02	10,00	0,51	0,00	150,17	3,33	91,64	0,010	0,145
3	Кисель с яблоком (питательный)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	0,00	94,5	4,8	20	0,000	0,002
3	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,24</b>	<b>8,02</b>	<b>31,50</b>	<b>209,40</b>		<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>21,07</b>	<b>1,19</b>	<b>0,00</b>	<b>244,67</b>	<b>8,13</b>	<b>111,64</b>	<b>0,010</b>	<b>0,147</b>
3	Бутерброд с маслом и сыром	1/35	4,00	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,000	0,111
3	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,24</b>	<b>11,48</b>	<b>41,25</b>	<b>287,40</b>		<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>21,07</b>	<b>1,28</b>	<b>257,39</b>	<b>13,75</b>	<b>133,09</b>	<b>1,92</b>	<b>0,010</b>	<b>0,258</b>
3	2-й ЗАВТРАК																
3	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	0,00	15,75	16	62,25	0,010	0,075
3	<b>ОБЕД</b>																
3	салат из помидор с луком	1/30	1,64	1,65	3,91	40,70	19	0,01	0,03	2,34	1,17	0,00	61,52	4,37	15,87	0,000	0,022
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	14,25	126,35	69	0,038	0,05	110,40	2,58	0,00	77,80	3,60	50,22	0,000	0,390
3	котлета рыбная любительская	1/60	4,44	7,53	4,55	77,6	54-4р	0,02	0,07	90,86	0,57	0,00	50,01	3,00	55,05	0,010	0,050
3	Пюре картофельное	1/110	2,35	3,21	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	0,00	38,60	2,53	63,60	0,000	0,045
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	0,00	10,00	0,10	10,00	0,001	0,052
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,010	0,039
3	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,000	0,000
3	<b>Итого за обед</b>		<b>16,54</b>	<b>16,49</b>	<b>78,35</b>	<b>523,64</b>		<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>226,13</b>	<b>18,30</b>	<b>244,63</b>	<b>19,60</b>	<b>218,84</b>	<b>0,87</b>	<b>0,021</b>	<b>0,598</b>
3	<b>ПОЛДНИК</b>																
3	омлет натуральный с сыром	60	3,08	3,2	10,32	95,2	54-4о	0,01	0,14	73,20	0,12	0,00	46,00	3,00	85,20	0,000	0,041
3	салат из капусты с огурцами	1/40	0,85	3,7	1,45	48,67	54-6з	0,01	0,01	20,00	4,88	0,00	14,50	1,02	10,83	0,000	0,027
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,010	0,039
3	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	0,00	4,50	3,80	7,20	0,000	0,000
3	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,66</b>	<b>7,07</b>	<b>21,60</b>	<b>192,10</b>		<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>93,50</b>	<b>5,04</b>	<b>68,30</b>	<b>10,12</b>	<b>114,23</b>	<b>1,31</b>	<b>0,010</b>	<b>0,107</b>
3	<b>Итого за день</b>		<b>32,85</b>	<b>35,45</b>	<b>151,00</b>	<b>1047,55</b>		<b>0,611</b>	<b>0,654</b>	<b>344,65</b>	<b>32,52</b>	<b>586,07</b>	<b>59,47</b>	<b>528,41</b>	<b>7,65</b>	<b>0,051</b>	<b>1,04</b>
	<b>порция</b>		<b>34,50</b>	<b>38,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050,00</b>		<b>0,60</b>	<b>0,67</b>	<b>337,50</b>	<b>33,75</b>	<b>600,00</b>	<b>60,00</b>	<b>525,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,050</b>	<b>1,05</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>																	
4	<b>ЗАВТРАК</b>																
4	Каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	3,80	0,00	65,25	3,53	80,83	0,006	0,127
4	Корфейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	0,00	88,80	4,80	85,60	0,006	0,02
4	Бутерброд с сыром	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	0,00	99,01	4,30	53,00	0,001	0,03
4	Кисломолочное изделие	1/10	1,91	2,07	6,56	55,16	пром	0,02	0,03	25,33	0,07	0,00	3,70	1,74	1,70	0,000	0,00
4	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,05</b>	<b>11,54</b>	<b>55,36</b>	<b>306,08</b>		<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>80,87</b>	<b>4,39</b>	<b>0,00</b>	<b>256,76</b>	<b>14,37</b>	<b>221,13</b>	<b>0,013</b>	<b>0,17</b>
4	2-й ЗАВТРАК																
4	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,02	0	0,6	0,00	10	10	24	0,000	0
4	<b>ОБЕД</b>																
4	салат из помидор и огурцов	1/30	0,24	1,54	1,50	18,97	54-5з	0,01	0,01	20,16	8,74	0,00	4,12	2,93	3,51	0,004	0,04
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3,74	2,34	13,14	100,84	54-20с	0,10	0,11	80,76	9,74	0,00	18,00	4,06	16,68	0,000	0,04
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/60/15	3,28	4,53	4,08	101,01	452	0,02	0,09	7,60	3,15	0,00	19,00	3,57	55,90	0,005	0,19
4	Макаронные изделия	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	11,49	0,50	0,00	5,00	2,28	17,37	0,004	0,08
4	овощная с овощами	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	0,00	4,50	3,80	7,20	0,000	0,00
4	чай с сахаром	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,010	0,04

4	Хлеб ржесной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
4	Итого за обед		13,44	12,29	62,40	425,46		0,25	0,31	120,31	22,17	59,32	122,76	4,44	0,023	0,39
4	<b>ПОЛДНИК</b>															
4	пудинг творожно-яблочный	1/100	5,88	7,86	11,29	161,36	54-4т	0,05	0,05	108,00	5,65	88,30	3,07	118,50	0,004	0,19
4	молоко стуженое с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,02	30,7	0	0,03	0,000	0
4	молоко кипяченое	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,05	0,06	19,8	0,78	159	10	42	0,14	0,010
	Итого за полдник		7,63	10,11	25,29	243,11		0,11	0,12	127,80	6,45	278,00	13,07	160,53	1,78	0,014
	Итого за день		31,67	34,06	153,15	1040,10		0,60	0,68	328,98	33,61	604,08	60,08	528,42	7,72	0,050
	норма		31,80	34,25	152,25	1030,00		0,60	0,67	337,30	33,75	600,00	60,00	525,00	7,30	0,050
<b>ДЕНЬ 5</b>																
5	<b>ЗАВТРАК</b>															
5	Каши молочная гречневая	1/150	3,83	4,35	17,95	100,48	54-20к	0,04	0,05	13,97	0,30	124,00	3,50	101,10	0,180	0,100
5	Какао с молоком (витаминам.)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,09	11,07	0,68	94,5	4,8	20	0,001	0,170
5	Бутерброд с маслом	1/30		1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	12,72	5,62	21,45	0,683	0,111
5	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,050	0,000
5	Итого за завтрак		9,00	12,72	44,80	330,88		0,19	0,14	121,71	0,98	239,70	15,66	156,85	0,914	0,025
5	<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
5	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	0,000	0,075
5	<b>ОБЕД</b>															
5	растопщик Ленинградский	1/180	4,72	4,80	14,00	110,59	54-3с	0,04	0,042	88,04	5,64	51	5,8	25,4	0,270	0,003
5	Жаркое по-домашнему	1/120	7,44	8,30	9,32	189,33	54-9м	0,03	0,08	9,38	2,72	40,60	3,90	95,78	0,100	0,008
5	изделия сдобные из пшеничной	1/30	0,85	2,8	4,55	40,7	54-15з	0,001	0,005	3,04	2,84	32,5	1,8	25	0,009	0,000
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	1,0	10,00	0,000	0,001
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,009	0,010
5	Хлеб ржесной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,000	0,000
5	Итого за обед		15,57	16,33	68,99	517,98		0,181	0,217	104,54	17,6	140,8	17,6	178,28	0,388	0,470
5	<b>ПОЛДНИК</b>															
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	13,4	92,5	311	0,01	0,13	86,50	3,13	155,50	2,75	90,70	0,090	0,080
5	салат из капусты с огурцами	1/40	0,84	2,66	8,11	48,67	54-6з	0,01	0,07	20,00	4,88	35,83	6,50	17,50	0,008	0,026
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,02	0,11	6,55	31,22	пром	0,01	0,00	0,00	0,00	2,20	1,53	7,33	0,019	0,026
5	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	0,00	7,20	0,000	0,000
5	Итого за полдник		6,62	7,33	28,06	173,79		0,03	0,21	106,80	8,05	198,03	10,78	122,73	0,117	0,003
5	Итого за день		31,60	36,79	151,65	1066,46		0,61	0,67	338,00	34,53	594,28	60,04	520,11	7,47	0,05
	норма		31,80	35,25	152,25	1050,00		0,60	0,67	337,30	33,75	600,00	60,00	525,00	7,50	0,050
<b>ДЕНЬ 6</b>																
6	<b>ЗАВТРАК</b>															
6	макаронны запеченные с сыром, сыром	1/100	3,32	4,15	6,50	90,28	420/421	0,05	0,04	10,54	2,45	83,42	4,2	56	0,3	0,001
6	салат из огурцов с луком	1/30	1,42	1,22	2,84	27,46	17	0,01	0,01	2,12	3,01	37,44	1,20	13,20	0,12	0,005
6	Какао с молоком (витаминам.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010
6	Бутерброд с маслом	1/30		1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,111
6	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000
6	Итого		9,91	14,74	36,19	348,14		0,21	0,10	120,40	6,14	236,56	17,56	124,95	2,24	0,02
6	<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
6	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0,6	10	10	24	0,1	0
6	<b>ОБЕД</b>															
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2с	0,02	0,04	80,60	13,98	82,60	5,20	42,60	0,57	0,13
6	каша гречневая	1/110	4,51	4,62	10,09	90,38	54-4г	0,08	0,09	14,08	0,00	11,00	4,60	56,50	0,93	0,04
6	тестит из говядины с рисом с соусом	1/60/15	4,37	4,19	20,43	109,38	0,00	0,09	0,07	11,80	4,90	13,20	4,60	91,07	2,15	0,09
6	Кисель из клубники	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром	0,01	0,03	35,00	2,60	18,00	6,00	25,00	0,38	0,00
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010
6	Хлеб ржесной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000

6	Итого за обед		14,00	13,46	70,53	429,82	0,30	0,31	141,48	21,48	133,50	26,40	237,27	4,57	0,01	0,30
<b>ПОЛДНИК</b>																
6	Сырники из творога	1/90	5,60	5,27	21,67	120,70	0,04	0,03	14,73	5,39	157,00	5,67	145,00	0,56	0,02	0,25
	молоко сушц.	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0	0
6	молоко кипяченое	150	1,05	1,35	8,4	49,05	0,015	0,015	0	0,15	46,05	0	0,045	0	0	0
6	Итого за полдник		7,35	7,52	35,67	202,45	0,07	0,06	14,73	5,64	233,75	5,67	145,08	0,56	0,02	0,25
	Итого за день		31,81	35,84	152,49	1045,86	0,60	0,67	333,61	33,86	613,81	531,30	7,47	0,05	1,05	1,05
	порция		31,80	35,26	152,25	1040,00	0,60	0,67	332,50	33,75	609,00	525,00	7,50	0,05	1,05	1,05
<b>ДЕНЬ 7</b>																
7	<b>ЗАВТРАК</b>															
7	Каша Пшеница	150	4,75	4,35	14,07	106,67	0,09	0,03	18,40	0,4	98,25	3,5	80,04	0,3	0,01	0,25
7	Бутерброд с сыром	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,00	0,09
7	Какао с молоком (витаминах.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	0,04	0,05	11,07	0,88	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
7	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	0,03	0,03	7,38	0,45	63,00	1,74	13,33	0,05	0,000	0,00
7	Итого		11,95	13,45	41,57	356,74	0,19	0,16	74,85	1,63	387,05	16,34	196,37	1,76	0,02	0,51
7	<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
7	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	0,03	0,2	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0
7	<b>ОБЕД</b>															
7	Суп-лапша домашняя	1/180	3,09	7,40	11,58	93,62	0,13	0,02	57,90	6,58	30,50	4,80	22,40	1,00	0,01	0,10
7	салат из помидор с-руком	1/30	1,64	1,65	3,91	40,70	0,01	0,03	2,34	1,17	61,52	4,37	15,87	0,04	0,000	0,022
7	Плов из птицы	1/180	5,67	5,29	30,38	190,36	0,08	0,02	120,3	4,36	50	4,01	142,3	1,79	0,01	0,05
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
7	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
7	Итого за обед		11,43	14,60	77,16	454,61	0,31	0,16	164,62	18,61	155,42	16,98	201,67	3,17	0,02	0,22
7	<b>ПОЛДНИК</b>															
7	чирк кабачковая	1/60	0,81	2,80	7,43	46,80	0,01	0,01	10,00	10,76	20,00	6,80	15,20	0,59	0,00	0,08
7	яйцо варенное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,02	0,14	62,4	0	19	4,2	67	0,87	0,001	0,01
7	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,008	0,03
7	Чай с лимоном	1/180	0,27	0,00	6,03	25,11	0,01	0,01	0,34	1,04	6,21	4,14	7,65	0,69	0	0,2
	Итого за полдник		7,41	6,97	23,59	175,94	0,05	0,16	72,74	11,80	48,51	17,44	100,85	2,34	0,01	0,32
	Итого за день		31,94	35,14	152,42	1052,14	0,661	0,68	332,21	33,54	600,98	60,76	522,89	7,37	0,050	1,05
	порция		31,80	35,26	152,25	1040,00	0,60	0,67	332,50	33,75	600,00	60,00	525,00	7,50	0,050	1,05
<b>ДЕНЬ 8</b>																
8	<b>ЗАВТРАК</b>															
8	Каша рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	0,04	0,03	8,66	0,5	76,5	2,33	80,03	0,35	0,003	0,018
8	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
8	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	0,04	0,00	38,87	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
8	Итого за завтрак		7,54	10,33	47,88	298,06	0,17	0,13	115,97	0,92	186,50	14,49	201,38	1,78	0,01	0,15
8	<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
8	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0	0
8	<b>ОБЕД</b>															
8	суп Харчо	1/180	6,78	8,50	12,87	134,83	0,08	0,07	72,00	4,12	20,19	5,35	31,40	1,20	0,025	0,121
8	нарезка из помидор	1/30	0,30	0,05	1,15	6,36	0,01	0,01	25,60	4,50	4,20	1,80	4,80	0,21	0,005	0,000
8	тефтели рыбные с соусом	1/60/30	7,50	8,40	11,24	128,75	0,08	0,03	13,27	1,52	167,80	2,89	43,50	2,40	0,003	0,0570
8	красный															
8	Пюре картофельное	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	0,05	0,06	8,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
8	напиток из шиповника	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	0,01	0,05	39,00	16,00	11,00	1,20	3,00	0,54	0,000	0,000
8	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,044
8	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
8	Итого за обед		19,95	20,55	69,61	526,39	0,33	0,30	158,32	33,62	240,49	20,77	166,40	4,76	0,043	0,760
8	<b>ПОЛДНИК</b>															
8	Пирожок с повидлом	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	0,02	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,051
8	молоко кипяченое	150	1,05	1,35	8,4	49,05	0,036	0,018	11,16	0,09	13,5	1,5	33,3	0,477	0,002	0,077
8	Итого за полдник		3,61	3,66	23,41	163,16	0,06	0,03	18,60	0,15	22,50	2,50	56,50	0,80	0,003	0,128
8	Итого за день		31,65	34,65	151,00	1053,06	0,59	0,66	349,89	35,29	597,49	59,76	530,28	7,44	0,055	1,053

10	Иорма	31,40	85,25	152,25	1030,00		0,60	0,67	337,50	33,75	600,00	60,00	525,00	7,50	0,050	1,05	
<b>ДЕНЬ 9</b>																	
9	<b>ЗАВТРАК</b>																
9	каша вязкая молочная овсяная с кургой	150	3,85	5,10	22,82	103,44	54-11к	0,06	0,01	17,00	0,89	35,00	2,35	60,50	0,20	0,005	0,094
9	Булгуров с сыром	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,000	0,090
9	Какао с молоком (витамины)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,170
9	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,00	0,00	0,45	9,28	6,46	13,33	0,05	0,007	0,000
9	Итого за завтрак		11,05	14,20	50,32	353,51		0,16	0,11	66,07	2,12	270,08	19,91	176,83	1,66	0,022	0,354
9	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
9	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	2,05	0,010	0,075
9	<b>ОБЕД</b>																
9	Икра селедочная	1/40	0,85	2,20	4,55	45,10	54-15з	0,01	0,01	13,80	2,75	30,50	2,00	22,00	0,62	0,005	0,08
9	Борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,52	64,96	111	0,02	0,03	100,60	8,70	6,57	1,45	7,00	0,67	0,001	0,100
9	Котлеты рубленые из птицы	1/60	3,95	2,56	7,50	104,04	54-5м	0,02	0,02	3,78	1,84	10,00	1,40	84,00	0,58	0,001	0,000
9	рис отварной с овощами	1/110	1,03	2,36	19,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,100
9	чай с лимоном	1/20	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гп	0	0,01	0,34	2,16	6,5	4,14	7,65	0,69	0,000	0,000
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
9	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
9	Итого за обед		10,60	10,50	68,23	434,03		0,16	0,16	149,93	19,42	64,98	18,89	190,75	3,21	0,018	0,319
9	<b>ПОЛДНИК</b>																
9	запеканка из творога	1/100	5,13	5,10	13,40	110,08	54-1т	0,01	0,03	102,87	2,52	30,00	4,05	95,33	0,75	0,002	0,300
9	молоко сгущенное	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром.	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0,000
9	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,26	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,000
9	Итого за полдник		9,49	10,26	24,45	221,09		0,07	0,30	102,90	2,73	260,70	4,05	95,57	0,75	0,002	0,300
9	Итого за день		31,55	35,37	152,80	1053,04		0,59	0,67	323,85	32,17	611,51	58,85	525,40	7,67	0,052	1,048
9	Иорма	31,50	35,25	152,25	1039,00		0,60	0,67	337,50	33,75	600,00	60,00	525,00	7,50	0,050	1,05	
<b>ДЕНЬ 10</b>																	
10	<b>ЗАВТРАК</b>																
10	каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	105,25	3,03	80,83	0,35	0,008	0,127
10	Кефирный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	233	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	3,80	85,60	0,70	0,006	0,02
10	Булгуров с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
10	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	0,00	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
10	Итого за завтрак		7,84	12,14	55,22	298,19		0,27	0,15	75,54	2,22	215,25	14,19	202,18	1,78	0,014	0,25
10	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
10	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0,000	0
10	<b>ОБЕД</b>																
10	Салат из белокочанной капусты	1/30	0,41	3,00	4,15	35,72	54-7з	0,02	0,01	35,02	6,17	4,37	4,25	8,75	0,26	0,007	0,01
10	Суп картофельный с клецками	1/180		3,16	9,90	92,50	91	0,02	0,01	11,26	3,31	39,48	1,52	1,40	0,45	0,004	0,05
10	тфетели из печени с рисом	1/60/15	2,30	3,27	8,00	70,11	284,00	0,03	0,03	42,10	7,18	10,48	1,63	5,40	1,62	0,003	0,01
10	картофельное пюре	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	5,48	28,60	1,53	51,60	0,07	0,000	0,020
10	кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром.	0,01	0,03	30,00	0,32	28,00	3,00	25,00	0,58	0,000	0,000
10	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
10	Итого за обед		10,11	11,96	57,07	393,55		0,21	0,24	135,83	22,46	116,33	15,63	103,25	3,13	0,014	0,09
10	<b>ПОЛДНИК</b>																
10	икра кабачковая	1/60	0,81	2,80	7,43	46,80	54-24з	0,01	0,01	10,00	7,76	20,00	3,80	15,20	0,59	0,00	0,08
10	омлет натуральный	1/80	6,77	4,30	1,76	90,27	54-1о	0,03	0,05	49,60	0,16	88,67	1,07	45,02	1,12	0,010	0,21
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,03
10	молоко кипяченое	150	3,84	3,47	9,60	106,60	пром.	0,04	0,02	11,16	0,09	13,50	1,50	33,30	0,48	0,000	0,40
10	Итого за полдник		12,95	10,74	28,62	290,50		0,10	0,08	70,76	8,01	125,47	8,67	104,52	2,38	0,020	0,72
10	Итого за день		31,45	34,95	151,01	1047,69		0,60	0,67	339,13	33,29	605,05	60,49	516,95	7,39	0,048	1,06
10	Иорма	31,50	35,25	152,25	1030,00		0,60	0,67	337,50	33,75	600,00	60,00	525,00	7,50	0,050	1,05	

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровка П.С., доц. Добросердовой И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептов блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Эдбнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада" 2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микроэлементов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 1,5 до 3 лет с 10 часовым пребыванием  
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн. на 1 реб.	за 1 день	Норма на 1 реб.	%
1	Молоко	340,0	340,0	242,0	340,0	190,0	265,6	190,0	344,0	322,0	364,0	2937,6	293,8	293,0	100,3
2	Творог	0,0	66,0	0,0	55,0	0,0	74,0	0,0	0,0	70,0	0,0	265,0	26,5	23,0	115,2
3	Сметана	5,0	10,0	5,0	15,0	5,0	10,0	0,0	5,0	15,0	0,0	70,0	7,0	7,0	100,0
4	Сыр	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0	5,0	5,0	0,0	5,0	5,0	30,0	3,0	3,0	100,0
5	Мясо	93,0	20,0	20,0	58,0	87,0	72,0	0,0	20,0	20,0	20,0	410,0	41,0	37,0	110,8
6	Птица	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	72,0	0,0	63,0	0,0	220,0	22,0	15,0	146,7
7	Рыба	0,0	0,0	100,0	40,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	240,0	24,0	24,0	100,0
8	Яйцо	24,0	3,0	68,0	14,0	8,0	24,0	45,0	47,0	3,0	64,0	300,0	30,0	30,0	100,0
9	Картофель	47,0	47,0	148,0	47,0	150,0	40,0	45,0	188,0	20,0	168,0	900,0	90,0	90,0	100,0
10	Овощи	138,5	112,0	168,6	104,0	163,8	116,0	181,2	63,0	133,5	123,0	1303,6	130,4	135,0	103,2
11	огурцы соленные	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	2,0		
12	томаг паста	12,0	7,0	6,0	3,0	6,0	6,0	12,0	3,0	6,0	8,0	69,0	6,9		
13	Фрукты	140,0	0,0	145,0	47,0	140,0	0,0	42,3	0,0	106,0	100,0	720,3	72,0	72,0	100,0
14	Сухофрукты	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0	17,0	0,0	15,0	4,0	17,0	70,0	7,0	7,0	100,0
15	Сок	0,0	150,0	0,0	150,0	0,0	150,0	150,0	150,0	0,0	0,0	750,0	75,0	75,0	100,0
16	Хлеб ржаной	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	300,0	30,0	30,0	100,0
17	Хлеб пш.	45,0	55,0	50,0	52,0	45,0	45,0	45,0	53,0	56,0	45,0	491,0	49,1	45,0	109,1
18	Крупы	38,0	26,0	24,0	13,0	25,0	32,0	46,0	18,0	44,0	26,0	292,0	29,2	23,0	127,0
19	Макароны	0,0	22,0	0,0	22,0	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	6,1	6,0	101,7
20	Мука пш.	45,5	6,0	4,7	14,0	0,0	38,0	12,0	46,5	7,0	16,0	189,7	19,0	19,0	99,8
21	Крахмал	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	7,5	15,0	1,5	1,5	100,0
22	Масло сл.	12,0	18,0	15,0	14,0	14,0	18,0	5,0	13,2	12,0	14,5	135,7	13,6	13,5	100,5
23	Масло растит.	10,8	6,0	6,6	7,0	10,4	4,0	9,0	6,0	3,0	7,0	69,8	7,0	7,0	99,7
24	Кондитер. изд.	10,0	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	90,0	9,0	9,0	100,0
25	Чай	0,0	0,0	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	4,0	0,4	0,4	100,0
26	Какао	0,0	0,62	0,62	0,00	0,62	0,62	0,62	0,00	0,62	0,00	3,7	0,37	0,4	100,5
27	Кофе	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	2,0	8,0	0,8	0,8	100,0
28	Дрожжи	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,3	26,7
29	Сахар	17,0	21,0	21,0	19,0	21,5	16,0	21,0	16,0	22,0	15,5	190,0	19,0	19,0	100,0
30	Соль	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	22,5	2,3	2,3	100,0
31	Печень	0,0	0,0	0,0	0,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	42,0	106,0	10,6	15,0	70,7

И.А. Милько



Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

Приложение №2 к меню  
для детей с 1 до 3 лет

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	витамины С
	Б	Ж	У		
1	30,13	34,63	152,06	1046,99	33,63
2	30,96	35,63	154,93	1047,07	34,74
3	32,83	35,45	151,00	1047,55	32,52
4	31,67	34,06	153,15	1040,10	33,61
5	31,60	36,79	151,65	1066,46	34,53
6	31,81	35,84	152,49	1045,86	33,86
7	31,34	35,14	152,42	1052,14	33,54
8	31,65	34,65	151,00	1053,06	35,29
9	31,55	35,37	152,80	1053,04	35,17
10	31,45	34,93	151,01	1047,69	35,20
Итого	315,00	352,50	1522,50	10499,96	337,19
Среднее за образец	31,50	35,25	152,25	1050,00	33,72

75 75 75 75 75

75

Приложение №3 к меню  
для детей с 1 до 3 лет

Распределение калорийности между приемами пищи%

	завтрак 1	завтрак 2	обед	полдник	итого
1	306,35	44,41	506,81	192,42	1046,99
2	335,71	65,45	425,70	220,21	1047,07
3	287,40	44,41	523,64	192,10	1047,55
4	306,08	65,45	425,46	245,11	1040,10
5	330,88	44,41	517,38	173,79	1066,46
6	348,14	65,45	429,82	202,45	1045,86
7	356,74	65,45	454,63	175,34	1052,14
8	298,06	65,45	526,39	163,16	1053,06
9	315,51	44,41	434,03	221,09	1053,04
10	298,19	65,45	393,53	290,50	1047,69
Итого	3218,06	570,34	4637,39	2074,17	10499,96

321,81 57,03 463,74 207,42 1050,00

	Б	%	Ж	%	У	%	Кал	%
1,00	30,13	95,65	34,63	98,23	152,06	99,88	1046,99	99,71
2,00	30,96	96,30	35,63	101,06	154,93	101,76	1047,07	99,72
3,00	32,83	104,23	35,45	100,57	151,00	99,18	1047,55	99,77
4,00	31,67	100,54	34,06	96,61	153,15	100,89	1040,10	99,06
5,00	31,60	100,31	36,79	104,37	151,65	99,61	1066,46	101,67
6,00	31,81	100,97	35,84	101,66	152,49	100,16	1045,86	99,81
7,00	31,34	99,49	35,14	99,60	152,42	100,11	1052,14	100,20
8,00	31,65	100,47	34,65	98,31	151,00	99,18	1053,06	100,29
9,00	31,55	100,16	35,37	100,34	152,80	100,36	1053,04	100,28
10,00	31,45	99,83	34,95	99,15	151,01	99,19	1047,69	99,76
Итого	315,00		352,50		1522,50		10499,96	
Среднее	31,500	100,00	35,25	100,0	152,25	100,0	1050,00	100,00

госп. супер-маркет «МКС Углет» УМТБ

U.S. MUMUKHOV



Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах  
к меню для детей дошкольных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет "

витамины (B1, B2, C- в мг; A -мкг											
	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	I	F	
1 день	0,611	0,67	345,30	33,63	576,14	60,63	518,32	7,53	0,05	1,045	
2 день	0,61	0,67	338,36	34,74	610,39	60,30	527,88	7,30	0,05	1,015	
3 день	0,61	0,65	344,65	32,52	586,07	59,47	528,41	7,65	0,05	1,038	
4 день	0,60	0,68	328,98	33,61	604,08	60,08	528,42	7,72	0,05	1,051	
5 день	0,61	0,67	338,00	34,53	594,28	60,04	520,11	7,47	0,05	1,058	
6 день	0,60	0,67	333,61	33,86	613,81	59,63	531,30	7,47	0,05	1,047	
7 день	0,581	0,68	332,21	33,54	600,98	60,76	522,89	7,37	0,05	1,054	
8 день	0,59	0,66	349,89	35,29	597,49	59,76	530,28	7,44	0,05	1,053	
9 день	0,59	0,67	323,85	32,17	611,51	58,85	525,40	7,67	0,05	1,048	
10 день	0,60	0,67	339,13	33,29	605,05	60,49	516,95	7,39	0,05	1,065	
итого за 10 дней	6,00	6,70	3373,97	337,19	5999,80	600,01	5249,97	75,01	0,50	10,47	
итого за 1 день	0,60	0,67	337,40	33,72	599,98	60,00	525,00	7,50	0,05	1,05	

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько



	B1	%	B2	%	A	%	C	%	Ca	%	Mg	%	P	%	Fe	%	I	%	F	%
1	0,61	101,79	0,672	100,24	345,30	102,31	33,63	99,64	576,14	96,02	60,63	101,05	518,32	98,73	7,53	100,42	0,05	100,00	1,05	99,52
2	0,61	101,79	0,673	100,50	338,36	100,25	34,74	102,93	610,39	101,73	60,30	100,50	527,88	100,55	7,30	97,31	0,05	98,33	1,01	96,62
3	0,611	101,78	0,654	97,61	344,65	102,12	32,43	96,09	586,07	97,68	59,47	99,11	528,41	100,65	7,65	102,04	0,05	102,00	1,04	98,82
4	0,60	100,00	0,683	101,99	328,98	97,48	33,61	99,58	604,08	100,68	60,08	100,13	528,42	100,65	7,72	102,99	0,05	100,00	1,05	100,10
5	0,61	100,91	0,667	99,55	338,00	100,15	34,53	102,31	594,28	99,05	60,04	100,07	520,11	99,07	7,47	99,59	0,05	100,00	1,06	100,76
6	0,60	100,35	0,667	99,55	333,61	98,85	33,86	100,33	613,81	102,30	59,63	99,38	531,30	101,20	7,47	99,64	0,05	92,00	1,05	99,71
7	0,581	96,78	0,683	101,99	332,21	98,43	33,54	99,39	600,98	100,16	60,76	101,27	522,89	99,60	7,37	98,22	0,050	100,00	1,05	100,38
8	0,59	98,52	0,660	98,51	349,89	103,67	35,29	104,57	597,49	99,58	59,76	99,60	530,28	101,01	7,44	99,18	0,05	109,00	1,05	100,24
9	0,59	97,78	0,670	100,00	323,85	95,96	32,17	95,33	611,51	101,92	58,85	98,08	525,40	100,08	7,67	102,22	0,05	103,33	1,05	99,81
10	0,60	100,35	0,668	99,70	339,13	100,48	33,29	98,64	605,05	100,84	60,49	100,82	516,95	98,47	7,39	98,47	0,05	95,00	1,06	101,38
Итого	6,000		6,698		3373,97		337,10		5999,80		600,01		5249,97		75,01		0,50		10,47	
	0,60	100,0	0,67	100,0	337,40	100,0	33,71	100	599,98	100,00	60,00	100,00	525,00	100,00	7,50	100,0	0,0500	100,0	1,05	100

*U.A. Shumova*

*Senty*

Суммарный объем пищи на прием в граммах по 10-дневному меню, в сравнении с возрастной нормой (таблица 3 приложения № 9) возрастной группы 1,5-3 лет

День питания (возрастная группа)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак не менее 350 гр	350	370	365	350	370	350	370	350	370	350
второй завтрак. не менее 100	100	150	100	150	100	150	150	150	100	150
обед, не менее 450 гр.	630	610	610	625	560	595	600	640	620	605
полдник, не менее 200 гр.	210	320	200	260	300	250	300	210	260	310

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ



И.А. Милько



КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет (2 недели)

день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
салат из огурцов с луком	Каша Дружба	Каша рисовая молочная	каша вязкая молочная овсяная с курагой	каша молочная пшеничная
1/30	1/150	1/150	1/150	1/150
макаронны запеченные с яйцом и сыром	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток
100	1/30	1/30	1/160	1/30
Какао с молоком	Какао витаминиз с молоком (витамин)	Бутерброд с маслом	Какао с молоком (витамин)	Бутерброд с маслом
1/180	1/180	1/30	1/30	1/180
Бутерброд с маслом	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие
1/30	1/10	1/10	1/10	1/10
кондитерское изделие				
1/10				
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый
1/150	1/150	1/150	100	1/150
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
борщ с капустой и картофелем со сметаной	салат из помидор с луком	нарезка из помидор	икра свекольная	салат из белокочанной капусты
1/180	1/30	1/30	1/30	1/30
каша гречневая	Суп-лапша домашняя	суп Харчо	борщ Сибирский	Суп картофельный с клецками
1/110	1/180	1/180	1/180	1/180
тефтели из говядины с рисом	Плов из птицы	тефтели рыбные	Котлеты рубленые из птицы	тефтели из печени с рисом
1/60	1/180	1/180	1/60	1/60/15
соус красный основной	Компот из свежих фруктов	соус красный основной	рис отварной с овощами	соус красный основной
1/15	1/15	1/180	1/30	1/15
Кисель из кураги	Хлеб ржаной	Пюре картофельное	чай с лимоном	картофельное пюре
1/180	1/30	1/110	1/110	1/110
Хлеб пшеничный		напиток из шповника	Хлеб пшеничный	кисель из кураги витамин.
1/20		1/180	1/20	1/180
Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
1/30		1/20	1/30	1/30
		Хлеб ржаной	1/30	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Сырники из творога	икра кабачковая	Пирожок с повидлом	запеканка из творога	икра кабачковая
1/90	1/60	1/60	1/100	1/60
молоко стуж.	яйцо варенное	молоко кипяченое	молоко стуженное	омлет натуральный
1/10	1/40	1/150	1/10	1/80
молоко кипяченое	Хлеб пшеничный	Итого за полдник	Кисломолочный напиток	Хлеб пшеничный
1/150	1/20	1/20	1/150	1/20
	Чай с лимоном	1/180		молоко кипяченое
				1/150

Зем. Супрематура МКЗ Центр УМТБ

Санды

U.A. Minnova