

Утверждено:
Начальник управления образования
администрации МО Сverdловский район
Е.А. Шуренко
2024 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню (летне-осенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дп и	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептур	витамины (В1, В2, С - в мг, А - мкг)		Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У			В1	В2								А	С
ДЕНЬ 1																		
1	ЗАВТРАК																	
	1 Каша овсяная молочная	1/180	4,59	6,72	33,84	180,41	88	0,10	0,10	40,20	0,62	150,09	33,00	110,30	0,40	0,005	0,003	0,4200
	1 Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,0200
	1 Бутерброд с сыром	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,0290
	1 Кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38		0,01	0,04	28,47	0,23	74,26	3,98	39,75	0,08	0,001	0,002	0,0030
	Итого		14,73	16,25	68,01	432,62		0,17	0,19	141,97	1,05	282,27	57,28	298,05	1,48	0,016	0,007	0,4720
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	0,000	0,0750
1	ОБЕД																	
	1 салат из огурцов с луком	1/50	0,30	3,03	2,19	24,26	55	0,02	0,02	3,00	3,80	28,00	4,90	8,00	0,22	0,001	0,000	0,0670
	1 свекольник со сметаной и маслом	1/180/20	5,40	5,69	15,30	90,20	34	0,02	0,04	70,11	9,26	47,18	10,72	42,66	0,20	0,010	0,003	0,0170
1	рис с овощами (кабачок, морковь, лук)	1/130	2,53	3,36	25,00	124,7	191	0,03	0,01	45,40	6,97	22,21	14,00	52,00	0,37	0,012	0,001	0,1700
1	Гуляш из говядины	1/50/40	5,63	7,8	3,47	164,8	161	0,02	0,07	97,07	1,10	9,79	13,00	60,02	0,10	0,015	0,000	0,5260
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	9,10	10,00	0,19	0,001	0,000	0,0520
1	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,0440
	Итого за обед	35	17,34	20,41	93,63	611,20		0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,0000
1	ПОЛДНИК																	
	1 тарелочка с повидлом	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,0590
1	Кисломолочный напиток	1/180	4,39	5,11	6,54	93,37	пром	0,06	0,2	0,1	0,14	240	0	0,28	0	0,000	0,0000	0,0590
	Итого за полдник		7,38	7,81	24,05	261,50		0,09	0,21	8,78	0,21	250,50	5,25	26,18	0,37	0,001	0,002	0,1110
1	Итого за день		39,85	44,88	195,50	1349,73		0,68	0,74	375,36	36,79	674,95	150,35	588,61	7,43	0,075	0,015	1,4820
	НОРМА		40,5	45	196	1350		0,67	0,73	375	37,5	675	150	600	7,5	0,075	0,015	1,5000
ДЕНЬ 2																		
2	ЗАВТРАК																	
	2 Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,10	16,4	0,61	80	18	102,3	0,4	0,005	0,001	0,190
	2 Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,01	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
	2 Каша с молоком (витамины)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
	2 кондитерское изделие	20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
	Итого за завтрак		9,66	13,16	67,98	371,65		0,18	0,21	28,70	1,30	201,07	55,62	235,45	2,81	0,015	0,01	0,481
2	2-й ЗАВТРАК																	
	2 Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
2	ОБЕД																	
	2 салат из мелкоочинной капусты	1/60	0,82	4,23	5,19	71,44	54-73	0,02	0,01	38,50	6,17	8,75	12,50	17,50	0,51	0,013	0,000	0,023
	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	20,84	46,00	1,27	0,013	0,000	0,024
	2 птица в соусе с томатом	1/70	4,56	5,10	4,40	88,74	179	0,04	0,01	136,30	12,35	23,00	12,00	70,26	1,00	0,013	0,000	0,400
	2 Макароны с овощами	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-2г	0,05	0,03	15,95	0,50	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104

4 Макароны изделия отварные с овощами	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104	
4 чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000	
4 Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044	
4 Хлеб ржеской	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000	
4 Итого за обед		15,86	15,43	78,35	485,69		0,36	0,31	141,21	26,54	65,65	56,32	136,53	3,64	0,04	0,006	0,468	
4 ПОЛДНИК																		
4 Пудинг творожно-яблочный	1/130	5,94	8,29	13,35	190,70	54-4т	0,06	0,09	130,00	4,32	89,02	18,53	140,05	1,50	0,01	0,002	0,400	
4 Молоко стуженное с сахаром	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0	0,000	0,000	
4 Молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400	
4 Итого за полдник		13,14	15,09	34,15	362,70		0,13	0,18	156,41	5,56	305,44	38,53	196,10	1,68	0,02	0,002	0,800	
4 Итого за день		41,27	43,50	192,43	1337,37		0,65	0,75	378,35	36,32	707,10	149,20	603,33	7,48	0,076	0,015	1,50	
4 норма		40,5	45	196	1350		0,67	0,75	375	37,3	675	150	600	7,5	0,075	0,015	1,5	
ДЕНЬ 5																		
5 ЗАВТРАК																		
5 Каша манная-гречневая	1/180	5,59	5,22	30,94	184,60	54-20к	0,06	0,10	19,51	0,45	138,90	20,20	87,00	0,10	0,010	0,004	0,140	
5 Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
5 Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,005	0,111	
5 Кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38	пром	0,01	0,00	28,47	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,00	
5 Итого за завтрак		13,83	15,03	61,67	435,38		0,18	0,19	60,28	1,13	265,54	59,28	234,54	2,39	0,020	0,012	0,43	
5 2-й ЗАВТРАК																		
5 Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,20	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075	
5 ОБЕД																		
5 Рассольник Ленинградский	1/180	6,72	5,80	14,00	170,98	54-3с	0,06	0,042	104	3,53	51	5,8	25,4	0,1	0,001	0,000	0,089	
5 Жаркое по-домашнему	1/200	7,33	11,74	14,62	200,30	54-9м	0,07	0,14	23,31	2,10	45,50	7,25	86,30	0,09	0,008	0,000	0,62	
5 Икра свекольная	1/40	1,275	4,2	11,38	71,4	54-153	0,00	0,075	20,7	4	42,75	5,1	15	0,08	0,010	0,000	0,09	
5 Колотый из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000	
5 Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
5 Хлеб ржеской	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
5 Итого за обед		18,81	22,27	87,67	649,92		0,26	0,3545	152,09	16,13	158,5	37,35	166,15	0,915	0,028	0,002	0,843	
5 ПОЛДНИК																		
5 Запеканка из печени с рисом	1/80	4,56	4,56	15,4	92,5	311	0,01	0,35	115,50	5,13	142,50	13,75	88,70	0,04	0,002	0,000	0,09	
5 салат из капусты с огурцами	1/60	1,27	4	12,17	73	54-63	0,01	0,09	30,00	7,32	53,75	9,75	26,25	0,10	0,009	0,000	0,040	
5 Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,03	
5 чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,000	0,000	0,000	
5 Итого за полдник		7,56	8,73	37,40	213,77		0,03	0,10	145,80	12,49	204,05	29,60	133,15	0,34	0,017	0,002	0,16	
5 норма		40,3	45	196	1350		0,67	0,75	375	37,5	675	150	600	7,5	0,075	0,015	1,5	
5 Итого за день		40,61	46,44	196,54	1 343,48		0,67	0,74	363,12	37,65	643,84	152,23	596,09	7,69	0,075	0,015	1,51	
ДЕНЬ 6																		
6 ЗАВТРАК																		
6 макароны запеченные с яйцом и сыром	105	4,32	5,85	12,90	120,28		0,05	0,07	31,54	3,03	69	7,9	56	0,3	0,009	0,001	0,169	
6 салат из огурцов с луком	50	0,30	2,03	1,19	24,26	55	0,02	0,02	3,00	7,10	8,00	4,90	9,00	0,52	0,008	0,000	0,06	
6 Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	0,9	0,010	0,000	0,180	
6 Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
6 кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,003	0,08	
6 Итого		10,92	16,54	41,74	379,24		0,23	0,18	46,84	10,81	203,64	51,88	212,54	2,92	0,03	0,009	0,60	
6 2-й ЗАВТРАК																		
6 Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0,000	0,000	
6 ОБЕД																		
6 борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1,70	4,26	9,68	110,24	54-2с	0,02	0,09	136,60	10,76	50,66	7,20	42,00	0,57	0,008	0,000	0,13	
6 каша гречневая	1/130	4,33	4,46	20,20	190,54	54-4г	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	56,50	1,10	0,010	0,001	0,07	

6	тфетелт из говядины с рисом	1/170	5,45	7,64	35,68	140,54	54-16м	0,09	0,08	23,30	5,35	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,001	0,09	
6	Кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	18,00	25,00	0,53	0,000	0,000	0,00	
6	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
6	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
6	Итого за обед		15,82	16,85	107,44	627,62		0,32	0,38	238,54	18,71	121,11	56,10	244,02	4,11	0,03	0,004	0,33	
6	ПОЛДНИК																		
6	Сырники из творога	1/100	5,60	5,07	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,09	38,72	5,19	132,19	10,67	55,67	0,15	0,005	0,002	0,17	
6	молоко сгущ.	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром	0,01	0,01	0,00	0,15	46,05	0,00	0,04	0,00	0,000	0,000	0,00	
6	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400	
6	Итого за полдник		12,45	11,42	39,67	276,35		0,11	0,18	65,12	6,38	333,26	30,67	111,71	0,33	0,02	0,002	0,57	
	Итого за день		39,74	44,93	198,93	1348,66		0,68	0,76	370,50	37,40	668,01	148,65	592,27	7,45	0,075	0,015	1,51	
	норма		40,5	45	196	1380		0,67	0,75	375	37,5	675	150	600	7,5	0,075	0,015	1,5	
ДЕНЬ 7																			
7	ЗАВТРАК																		
7	Каша Дрожжевая	1/180	4,50	7,18	21,69	199,50	54-16к	0,09	0,14	24,48	0,6	103,5	19,2	73,01	0,27	0,015	0,004	0,700	
7	Бутерброд с сыром	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09	
7	Каша с молоком (атяминка)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180	
7	кондитерское изделие	1/20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0,000	0,000	
7	Итого		14,86	16,91	62,20	473,41		0,19	0,32	87,45	1,41	393,27	54,50	284,78	2,42	0,04	0,005	0,97	
7	2-й ЗАВТРАК																		
7	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0,000	0,000	
7	ОБЕД																		
7	Суп-лапша домашняя	1/180	4,75	7,56	10,58	110,23	94	0,13	0,03	70,90	6,26	30,50	5,80	22,40	0,90	0,01	0,000	0,10	
7	салат из помидор с луком	1/60	3,27	3,80	7,82	81,40	19	0,02	0,05	19,68	2,33	93,50	8,75	31,75	0,10	0,00	0,001	0	
7	Лепс из пшеницы	1/200	6,30	10,10	37,01	255,56	54-12м	0,09	0,09	98	6,36	81,08	32,01	96,08	1,09	0,01	0,002	0,07	
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,10	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000	
7	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
7	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
7	Итого за обед		17,80	21,95	103,08	684,43		0,36	0,26	192,66	21,45	224,33	65,76	189,68	2,74	0,03	0,005	0,21	
7	ПОЛДНИК																		
7	ирина кабачковая	1/60	0,81	2,80	4,43	46,80	54-24з	0,01	0,01	10,00	10,76	20,00	6,80	15,20	0,59	0,00	0,000	0,08	
7	ябло варенное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60	0,02	0,14	62,4	0	19	4,2	67	0,87	0,001	0,001	0,01	
7	Хлеб пшеничный	1/200	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,03	
7	Чай с лимоном	1/200	0,30	0,70	27,90	54-3тп	0	0,01	0,38	0,00	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,003	0,2	
7	Итого за полдник		7,44	6,97	21,26	178,17		0,05	0,16	72,78	12,92	49,20	17,90	101,70	2,42	0,01	0,005	0,32	
7	Итого за день		40,65	45,95	196,64	1371,46		0,63	0,76	352,89	37,28	676,80	148,16	600,16	7,67	0,077	0,015	1,50	
	норма		40,5	45	196	1380		0,67	0,75	375	37,5	675	150	600	7,5	0,075	0,015	1,5	
ДЕНЬ 8																			
8	ЗАВТРАК																		
8	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,42	0,005	0,001	0,22	
8	Кефирный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,020	
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,08	23,37	0,84	107,80	22,50	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111	
8	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08	
8	Итого за завтрак		8,79	12,84	61,84	361,45		0,20	0,20	31,70	1,13	210,64	48,08	234,84	2,52	0,01	0,01	0,43	
8	2-й ЗАВТРАК																		
8	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0,000	0,000	
8	ОБЕД																		
8	суп Харчо	1/180	6,78	8,60	19,91	161,83	101	0,07	0,13	104,00	7,12	88,80	12,50	50,40	1,20	0,009	0,000	0,129	
8	нарезка из помидор	1/50	0,50	0,08	1,91	10,60	54-3з	0,02	0,01	46,00	7,50	7,00	3,00	8,00	0,35	0,00	0,000	0,003	
8	термелли рыбные	1/70	6,61	7,68	15,80	128,75	54-19р	0,06	0,08	23,37	0,84	107,80	22,50	98,60	1,70	0,025	0,001	0,375	
8	ирина красной осинной	1/30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3 соуэ	0,01	0,00	18,40	0,80	4,76	3,60	7,20	0,16	0,000	0,000	0,000	
8	Пюре картофельное	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050	
8	напиток из шиповника	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13хн	0,01	0,05	98,00	10,00	11,00	3,00	1,50	0,54	0,000	0,000	0,00	
8	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044	
8	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000	
8	Итого за обед		21,60	23,18	96,83	627,93		0,35	0,43	310,40	35,10	264,41	66,97	267,95	4,48	0,05	0,004	0,60	

10	молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,4000
10	Итого за поддиск		14,91	13,02	23,62	295,54	пром	0,12	0,14	134,00	11,96	236,99	30,17	97,20	1,36	0,021	0,003	0,8453
10	Итого за день		40,84	44,82	186,06	1356,89		0,66	0,77	376,23	38,28	705,38	147,32	600,14	7,25	0,073	0,015	1,5008
	норма		40,5	43	198	1350		0,67	0,75	375	37,5	675	150	600	7,5	0,075	0,015	1,5000

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) ПСОБНИЕ Новосибирск 2022. Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, "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. Добросердова 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. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Пада" 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 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 3 до 7 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 на 1 реб.	Норма на 1 реб.	%
1	Молоко	404,0	399,0	281,0	337,0	170,0	296,0	235,0	428,0	369,0	458,0	3377,0	337,7	337,5	100,1	
2	Творог	0,0	72,0	0,0	75,0	0,0	83,0	0,0	0,0	70,0	0,0	300,0	30,0	30,0	100,0	
3	Сметана	5,0	14,0	5,0	24,0	5,0	10,0	0,0	5,0	15,0	0,0	83,0	8,3	8,3	100,6	
4	Сыр	0,0	0,0	10,0	5,0	0,0	10,0	5,0	0,0	5,0	10,0	45,0	4,5	4,5	100,0	
5	Мясо	87,0	20,0	20,0	62,0	129,0	63,0	0,0	20,0	20,0	30,0	451,0	45,1	41,3	109,2	
6	Птица	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	80,0	0,0	68,0	0,0	248,0	24,8	18,0	137,8	
7	Рыба	0,0	0,0	106,0	66,0	0,0	0,0	0,0	106,0	0,0	0,0	278,0	27,8	27,8	100,0	
9	Яйцо	25,0	10,0	80,0	20,0	10,0	36,0	47,0	7,0	3,0	62,0	300,0	30,0	30,0	100,0	
10	Картофель	60,0	67,0	163,0	60,0	220,0	42,0	60,0	189,0	20,0	169,0	1050,0	105,0	105,0	100,0	
11	Овощи	162,0	133,0	220,0	120,0	203,0	133,0	161,0	91,0	139,0	197,0	1559,0	155,9	165,0	100,3	
12	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			
13	томаг паста	10,0	4,0	6,0	4,0	9,0	6,0	13,0	3,0	13,0	8,0	76,0	7,6			
14	Фрукты	42,0	18,0	140,0	41,0	140,0	0,0	47,0	105,0	112,0	105,0	750,0	75,0	75,0	100,0	
15	Сухофрукты	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	20,0	5,0	20,0	83,0	8,3	8,30	100,0	
16	Сок	150,0	150,0	0,0	150,0	0,0	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	750,0	75,0	75,0	100,0	
17	Хлеб ржаной	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	35,0	55,0	36,0	371,0	37,1	37,0	100,3	
18	Хлеб пш.	55,0	88,3	81,0	59,0	55,0	50,0	60,0	65,0	43,0	50,0	606,3	60,6	60,0	101,1	
19	Крупы	45,0	22,0	28,0	16,0	33,0	41,0	60,0	20,0	47,0	30,0	342,0	34,2	32,3	105,9	
20	Макаронны	0,0	31,0	0,0	38,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	90,0	9,0	9,0	100,0	
21	Мука пш.	49,0	19,0	2,0	16,5	5,0	38,0	12,0	54,5	7,0	17,0	220,0	22,0	22,0	100,0	
22	Крахмал	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	10,0	20,0	2,0	2,3	87,0	
23	Масло сл.	9,4	21,7	19,0	18,0	15,0	19,0	5,0	16,4	17,3	17,0	157,8	15,78	15,6	101,2	
24	Масло растит.	12,1	7,0	7,0	9,0	13,0	6,0	9,0	6,9	3,0	10,0	83,0	8,30	8,3	100,0	
25	Кондитер. изд.	15,0	20,0	0,0	20,0	15,0	15,0	20,0	15,0	15,0	15,0	150,0	15,0	15,0	100,0	
26	Чай	1,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	5,0	0,5	0,5	100,0	
27	Какао	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	2,4	0,2	0,5	48,0	
28	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	0,9	88,9	
29	Дрожжи	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	4,0	0,4	0,4	100,0	
30	Сахар	20,7	25,0	26,0	22,0	18,6	25,0	25,0	19,7	25,0	18,0	225,0	22,5	22,5	100,0	

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	витамин С
	Б	Ж	У		
1	39,85	44,88	195,50	1349,73	36,79
2	40,61	44,97	204,67	1359,94	37,10
3	40,19	46,09	189,19	1330,25	37,36
4	41,27	43,50	192,43	1337,37	36,32
5	40,61	46,44	196,54	1343,48	37,65
6	39,74	44,93	198,95	1348,66	37,40
7	40,65	45,95	196,64	1371,46	37,28
8	39,72	43,84	195,88	1329,56	38,84
9	41,51	44,59	195,06	1372,62	37,98
10	40,84	44,82	186,06	1356,89	38,28
Итого	405,0	450,0	1950,9	13500,0	375,0
Среднее за один день	40,50	45,00	195,09	1350,00	37,50

75 75 75 75

Распределение калорийности между приемами пищи %

	завтрак 1	завтрак 2	обед	полдник	итого
1	432,62	44,41	611,20	261,50	1349,73
2	371,65	65,45	592,67	330,17	1359,94
3	427,76	44,41	646,61	211,47	1330,25
4	423,53	65,45	485,69	362,70	1337,37
5	435,38	44,41	649,92	213,77	1343,48
6	379,24	65,45	627,62	276,35	1348,66
7	473,41	65,45	654,43	178,17	1371,46
8	361,45	65,45	627,93	274,73	1329,56
9	508,74	44,41	551,00	268,47	1372,62
10	414,10	65,45	581,80	295,54	1356,89
итого	4227,89	570,34	6028,87	2672,85	13499,96

423 57 603 267 1350
23 3 33 15 75

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ



И.А. Милько

Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах
к меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

Витамины (B1, B2, C- в мг; А - мкг											
	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1 день	0,68	0,74	375,36	36,79	674,95	150,35	588,61	7,43	0,07	0,015	1,48
2 день	0,67	0,74	361,57	37,10	676,21	148,12	577,08	7,62	0,08	0,015	1,48
3 день	0,66	0,74	380,08	37,36	667,57	151,69	609,42	7,58	0,08	0,015	1,51
4 день	0,65	0,75	378,35	36,32	707,10	149,20	603,33	7,48	0,08	0,015	1,50
5 день	0,67	0,74	363,12	37,65	643,84	152,23	596,09	7,69	0,07	0,015	1,51
6 день	0,68	0,76	370,50	37,40	668,01	148,65	592,27	7,45	0,08	0,015	1,51
7 день	0,63	0,76	352,89	37,28	676,80	148,16	600,16	7,67	0,08	0,015	1,50
8 день	0,67	0,74	377,18	38,84	650,57	150,30	608,69	7,65	0,07	0,015	1,50
9 день	0,68	0,75	375,68	37,98	664,00	155,34	620,58	7,64	0,08	0,015	1,52
10 день	0,66	0,77	376,23	38,28	705,38	147,32	600,14	7,25	0,07	0,015	1,50
итого за 10 дней	6,66	7,49	3710,95	375,00	6734,43	1501,35	5996,36	75,46	0,75	0,150	15,0
итого за 1 день	0,67	0,75	371,09	37,50	673,44	150,13	599,64	7,55	0,075	0,015	1,50

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ



И.А. Милько

день	пищевые вещества, г		%		%		%		калорийность, ккал		витамин		%
	Б	Ж	45,00	У	196,00	1350,00	С	37,50					
1,00	39,853	98,40	44,88	99,72	195,50	99,74	1349,73	36,79	98,09				
2,00	40,610	100,27	44,97	99,94	204,67	104,42	1359,94	37,10	98,93				
3,00	40,187	99,23	46,09	102,41	198,19	101,12	1330,25	37,36	99,63				
4,00	41,269	101,90	43,50	96,66	192,43	98,18	1337,37	36,32	96,85				
5,00	40,608	100,27	46,44	103,19	196,54	100,28	1343,48	37,65	100,40				
6,00	39,735	98,11	44,93	99,85	198,95	101,51	1348,66	37,40	99,73				
7,00	40,649	100,37	45,95	102,11	196,64	100,33	1371,46	37,28	99,42				
8,00	39,72	98,07	43,84	97,42	195,88	99,94	1329,56	38,84	103,58				
9,00	41,511	102,50	44,59	99,09	195,06	99,52	1372,62	37,98	101,27				
10,00	40,842	100,84	44,82	99,60	186,06	94,93	1356,89	38,28	102,09				
Итого	404,98		450,00		1959,92		13499,96	375,00					
Среднее за один день	40,498	100,00	45,00	100,00	195,99	100,00	1350,00	37,50	100,00				

Заместитель директора МКУ Центр УМГБ

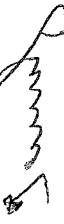
И.А. Милько




Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах
к меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

	В1		В2		А		С		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F	
	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг	%	мг
1 день	0,670	100,00	0,740	98,67	378,04	100,81	36,79	98,09	653,45	96,81	154,70	103,13	600,36	100,06	7,46	99,47	0,075	99,8	0,01460	97,33	1,48	98,8
2 день	0,677	101,05	0,742	98,93	376,32	100,35	37,10	98,93	677,96	100,44	150,61	100,41	592,58	98,76	7,48	99,73	0,076	101,3	0,01517	101,11	1,48	98,6
3 день	0,661	98,58	0,740	98,67	374,00	99,73	37,36	99,63	676,82	100,27	155,50	103,67	601,67	100,28	7,30	97,33	0,077	102,7	0,01500	100,00	1,51	100,7
4 день	0,666	99,46	0,752	100,20	374,55	99,88	36,32	96,85	703,00	104,15	146,48	97,65	602,97	100,50	7,54	100,56	0,076	101,3	0,01500	100,00	1,50	100,1
5 день	0,671	100,07	0,747	99,60	376,32	100,35	37,65	100,40	674,09	99,87	145,20	96,80	605,04	100,84	7,65	102,00	0,075	99,3	0,01513	100,89	1,51	100,8
6 день	0,672	100,25	0,750	100,00	375,90	100,24	37,40	99,73	675,01	100,00	148,25	98,83	590,27	98,38	7,32	97,61	0,075	100,0	0,01500	100,00	1,51	100,5
7 день	0,670	99,93	0,748	99,76	375,21	100,06	37,28	99,42	674,30	99,90	150,40	100,27	600,41	100,07	7,64	101,92	0,077	102,3	0,01500	100,00	1,50	100,2
8 день	0,670	100,02	0,752	100,20	371,18	98,98	38,84	103,58	653,92	96,88	151,30	100,87	600,69	100,11	7,57	100,90	0,072	96,0	0,01490	99,33	1,50	99,7
9 день	0,670	100,00	0,760	101,33	373,16	99,51	37,98	101,27	653,00	96,74	147,54	98,36	594,58	99,10	7,57	100,93	0,075	100,0	0,01520	101,33	1,52	101,1
10 день	0,674	100,62	0,770	102,65	375,33	100,09	38,28	102,09	708,72	105,00	150,02	100,01	611,44	101,91	7,47	99,60	0,073	97,3	0,01500	100,00	1,50	100,1
Итого за 10 дней	6,700		7,500		3750,00		375,00		6750,27		1500,00		6000,00		75,00		0,750		0,15000		15,01	
Итого за 10 дней	0,670	100,00	0,750	100,00	375,00	100,00	37,50	100,00	675,0	100,00	150,00	100,00	600,00	100,00	7,50	100,01	0,075	100,0	0,01500	100,00	1,50	100,0

И.А. Милько



Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

0,67 0,75 375,00 37,50 675,00 150,00 600,00 7,50 0,075 0,015 1,50

Суммарный объем пищи на прием в граммах по 10-дневному меню, в сравнении с возрастной нормой (таблица 3 приложения № 9)
 возрастной группы 3 - 7 лет

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
День питания (возрастная										
завтрак не менее 400 гр	425	410	420	450	425	400	435	425	430	425
второй завтрак. не менее 100	100	150	100	150	100	150	150	150	100	150
обед, не менее 600 гр.	715	705	685	725	675	635	685	705	675	675
полдник, не менее 250 гр.	250	345	340	350	370	315	420	270	320	340

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 3-7 лет (1 неделя)

день 1	день 2	день 3	день 4	день 5
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Каша вязкая манная молочная	Каша рисовая молочная	Каша овсяная молочная	Каша молочная пшеничная	Каша молочная гречневая
1/180	1/180	1/180	1/180	1/180
Кофейный напиток	Бутерброд с маслом	Какао с молоком	Кофейный напиток	Какао с молоком
1/200	1/30	1/30	1/200	1/200
Бутерброд с сыром	Какао с молоком	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом
1/30	1/200	1/40	1/30	1/30
кондитерское изделие	кондитерское изделие		кондитерское изделие	кондитерское изделие
1/15	1/20		1/20	1/15
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие
1/100	1/100	1/100	1/150	1/100
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
салат из огурцов с луком	салат из белокочанной капусты 60	салат из помидор с луком	<u>салат из помидор и огурцов с луком</u>	икра свекольная
1/50	1/60	1/60	1/60	1/60
свекольник со сметаной и яйцом	суп гороховый с гречками	Борщ с фасолью и картофелем	суп картофельный с рыбой	рассольник
1/180/20	1/180/20	1/180/20	1/180	1/180
рис с овощами (кабачки, морковь, лук)	птица в соусе с томатом	котлета рыбная любительская	<u>котлета мясная</u>	Жаркое по-домашнему
1/130	1/70	1/70	1/70	1/200
ПУЛЯНН ИЗ ГОВЯДИНЫ	Макаронные изделия отварные с овощами	Пюре картофельное	<u>запеченная с соусом томатным</u>	Компот из свежих фруктов
1/50/50	1/50/50	1/130	1/130	1/180
Компот из свежих фруктов	Компот из сушеных фруктов	Компот из свежих фруктов	чай с сахаром	Хлеб пшеничный
1/180	1/180	1/180	1/180	1/30
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
1/30	1/30	1/30	1/30	1/35
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
1/35	1/35	1/35	1/35	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
пирожок с повидлом	запеканка из творога	омлет натуральный с сыром	пудинг творожно яблочный	Запеканка из печени с рисом
1/70	1/70	1/125	60	1/130
Кисломолочный напиток	молоко ступеное с сахаром	<u>салат из капусты и огурцов</u>	молоко ступеное с сахаром	<u>салат из капусты с огурцами</u>
1/180	1/180	1/20	1/60	1/60
	Кисломолочный напиток	Хлеб пшеничный	молоко кипяченое	Хлеб пшеничный
		1/200	1/20	1/200
		чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром
		1/200	1/200	1/200

КОМПОНОВКА блод к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (2 недели)

	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
макаронны запеченные с яйцом и сыром	Каша Дружба	Каша рисовая молочная	каша вязкая молочная овсяная с кургой	каша вязкая молочная овсяная с кургой	каша молочная пшеничная
салат из огурцов с луком	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток	Бутерброд с сыром	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток
Какао с молоком	Какао витаминиз с молоком	Бутерброд с маслом	Какао с молоком	Какао с молоком	Бутерброд с маслом
Бутерброд с маслом	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие	кондитерское изделие
кондитерское изделие	1/15	1/20	1/15	1/15	1/15
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок фруктовый
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
борщ с капустой и картофелем со сметаной	салат из помидор с луком	нарезка из помидор	икра свекольная	икра свекольная	салат из капусты с луком
каша гречневая	Суп-лапша домашняя	суп Харчо	борщ Сибирский	борщ Сибирский	Суп картофельный с клецками
	1/130	1/180	1/180	1/180	1/180
ТЕФТЕЛТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	Плов из птицы	тефтели рыбные	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты рубленые из птицы	тефтели из печени с рисом
Кисель из кураги	Компот из свежих фруктов	1/200	1/30	1/30	1/70/30
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	1/30	Пюре картофельное	рис отварной с овощами	картофельное пюре
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	1/35	напиток из шиповника	чай с лимоном	кисель из кураги витамин.
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
			Хлеб ржаной	1/35	1/35
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Сырники из творога	икра кабачковая	1/60	Пирожок с повидлом	запеканка из творога	икра кабачковая
молоко стуч.	яйцо варенное	40	молоко кипяченое	молоко ступенное	омлет натуральный
молоко кипяченое	Хлеб пшеничный	1/20	Итого за полдник	Хлебомолочный напиток	Хлеб пшеничный
	Чай с лимоном	1/200			молоко кипяченое
					180

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько