

Согласовано.

Баз-

инженер-технолог Таланина Н.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Каменский детский сад»
С.А. Хагина
Пр. № 54/3 от 16.05.2022г.



**Примерное цикличное
десятидневное меню
для детей с 10,5 часовым пребыванием
в возрасте до 3-х лет**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 1 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 185 таб 2	Каша геркулесовая с маслом	150/4	7,04	7,50	23,55	190	69,4	49,5	147,4	1,27	28,0	0,12	0,08	5,46
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	2,37	0,3	14,49	71	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,048	0,018	0
			0,04	3,62	0,065	33	1,2	0	1,5	0,01	20	0	0,06	0
			2,63	2,66	0	34	100	5,5	60,0	0,07	21	0	0,04	0,07
№ 391-392	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0	1,42
	2 завтрак													
№ 399	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	444,5	12,9	14,09	60,355	421	197,4	72,2	247,9	4,26	69	0,188	0,218	9,95
	Обед													
№ 45 Сб.р.б В.Т. Лапшиной	Салат из свежей или квашеной капусты с маслом растительным	30-40	0,56	2,03	3,61	35,0	14,95	6,06	11,04	0,20	0	0,01	0,01	12,98
№ 57,58	Борщ из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	26,62	15,75	31,93	0,71	0	0,03	0,02	6,17
№ 291	Запеканка картофельная с печенью или говядиной и маслом сливочным	150/3	10,18 0,24	6,25 2,17	27,33 0,039	206 19,8	23,8 0,72	39,7 0	209,3 0,9	3,71 0,006	3390 12,0	0,24 0	0,80 0,036	5,43 0
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,8	23,86	4,5	11,55	0,94	0	0,015	0,004	0,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,01	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	533	15,17	13,785	74,309	482,8	102,75	83,41	320,82	6,936	3402	0,365	0,9	24,88
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
№ 48 Сб.р.б В.Т. Лапшиной	Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	31,65	121,5	10,38	3,72	7,11	0	0	0	0,007	18,30
	Всего за полдник:	160	0,08	0,01	39,63	154,1	12,88	4,32	8,31	0,14	0	0	0,009	18,3
	Итого за день:	1137,5	28,15	27,885	174,294	1057,9	313,03	159,93	577,03	11,336	3471	0,553	1,127	53,130

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 2 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 235	Пудинг творожный со сгущенным молоком	130/15	19,68	13,99	31,63	331,07	168,91	29,73	247,87	1,26	88,40	0,078	0,29	0,25
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20,0	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
	2 завтрак													
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы, № 401	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05
	Всего за завтрак:	478	28,78	23,66	62,815	580,07	451,31	71,13	477,97	2,12	153,4	0,216	0,738	2,28
	Обед													
№ 10	Салат из консервированного отварного зеленого горошка	30-40	1,19	2,07	2,50	33,44	8,58	8,32	23,98	0,27	0	0,04	0,02	4,40
№ 67	Щи из свежей капусты и картофелем с прокипяченной сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	26,0	13,35	28,58	0,48	0	0,03	0,03	11,08
№ 304	Плов из птицы	150	15,12	12,76	26,76	282,0	33,7	34,8	148,5	1,57	36,0	0,04	0,09	0,41
№ 376	Компот из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,80	24,21	12,60	18,98	0,45	0	0,015	0,03	0,37
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,40	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	530	20,79	18,27	70,64	530,79	105,29	86,47	276,14	4,14	36	0,195	0,2	16,26
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
№ 394	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19
	Всего за полдник:	160	2,73	2,34	19,29	109,6	114,5	14,1	83,8	0,42	18	0,04	0,14	1,19
	Итого за день:	1168	52,3	44,27	152,745	1220,46	671,1	171,70	837,91	6,68	207,4	0,451	1,08	19,73

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 3 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 215	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/3	7,52	13,46	1,51	157,0	62,8	10,4	138,6	1,54	191,0	0,05	0,31	0,15
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	2,37	0,3	14,49	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,048	0,018	0
			0,04	3,62	0,065	33,0	1,2	0	1,5	0,01	20,0	0	0,06	0
			2,63	2,66	0	34,0	100	5,5	60,0	0,07	21,0	0	0,04	0,07
№ 397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	16,7	95,9	0,41	18,0	0,04	0,14	1,20
	2 завтрак													
№ 368	Фрукты свежие или фруктовое пюре	95	0,60	0,60	14,70	66,0	24,0	13,50	16,50	3,30	0	0,045	0,03	15,0
	Всего за завтрак:	365	16,31	23,36	43,725	450	309,6	56	338,6	5,93	250	0,183	0,598	16,42
	Обед													
Сб.р.б. В.Т. Лапшиной 2004 № 101	Икра овощная	30-40	0,72	2,08	3,44	36,0	12,83	8,87	16,15	0,38	0	0,01	0,01	5,2
№ 132, стр 144	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с прокипяченной сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,50	15,87	15,54	43,17	0,58	0	0,06	0,036	4,52
№ 317,204	Вермишель отварная	110	4,05	3,31	19,39	123,5	3,56	15,49	27,26	0,81	15,40	0,04	0,019	0
№ 305	Котлеты куриные	50	7,86	8,04	8,32	136,7	22,0	13,08	79,5	0,91	30,83	0,05	0,08	0,42
№ 375, ТТК	Компот из свежих ягод или замороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68,10	14,39	6,98	7,43	0,34	0	0,006	0,008	19,35
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,40	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	540	16,89	17,05	72,56	512,5	81,45	77,36	229,61	4,39	46,23	0,236	0,183	29,49
	Полдник													
№ 453,504, 458	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	36,29	15,43	64,43	0,64	24,29	0,06	0,086	0,029
№ 400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	22,1	142,2	0,16	32,0	0,06	0,24	2,05
	Всего за полдник:	200	11,17	7,99	28,42	229,3	225,89	37,53	206,63	0,8	56,29	0,12	0,326	2,079
	Итого за день:	1105	44,37	48,40	144,705	1191,8	616,94	170,89	774,84	11,12	352,52	0,539	1,107	47,989

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	4 день													
	Завтрак													
№ 311, таб 4 стр 246	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150/4	2,40	3,82	16,10	108,0	6,5	4,2	21,1	0,24	20,0	0,03	0,01	0
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом сливочным	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71 33	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 391,392,393	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02
	2 завтрак													
№ 399	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	437	5,60	7,75	52,795	304,0	33,1	21,0	60,80	3,14	40,0	0,098	0,108	3,02
	Обед													
№ 13,14	помидора или огурец свежие с маслом растительным	30-40	0,45	2,47	1,89	31,6	7,03	7,12	13,15	0,34	0	0,022	0,014	8,17
№ 84,124	Суп картофельный с рыбой или рыбными фрикадельками	150/30	3,36 0,63	1,82 0,11	9,40 0,13	67,4 4,05	19,02 5,20	21,69 2,39	69,71 18,83	0,77 0,04	0,3 1,05	0,08 0,006	0,05 0,007	6,75 0,48
№ 298,354	Голубцы ленивые в сметанном соусе	160	14,12	9,04	20,26	219,0	60,0	44,1	177,1	1,63	29,0	0,08	0,15	20,03
№ 372	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	570	21,45	14,02	64,44	471,25	114,91	95,4	338,19	4,86	30,35	0,266	0,259	36,72
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
Прил №7, табл 2 рекоменд. нормы, № 401	Кисломолочный напиток	100-150	2,90	2,50	4,0	50,0	120,0	14,0	90,0	0,10	20,0	0,04	0,18	0,70
	Всего за полдник:	160	2,98	2,51	11,98	82,6	122,5	14,6	91,2	0,24	20	0,04	0,182	0,7
	Итого за день:	1167	32,66	26,94	129,215	891,85	370,51	136,5	550,19	8,31	111,35	0,404	0,589	40,44

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	5 день													
	Завтрак													
ТТК	Каша «Дружба» с маслом	150/4	2,32	3,96	24,08	141,0	4,5	16,4	50,6	0,34	20,0	0,02	0,02	0
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20,0	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
	2 завтрак													
№ 368	Фрукты свежие или фруктовое пюре	95	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05
	Всего за завтрак:	432	11,42	13,63	55,265	390	286,9	57,8	280,7	1,2	85	0,158	0,458	2,03
	Обед													
№ 13,19	Салат из огурца свежего или консервированного	30-40	0,30	2,44	0,95	26,9	8,74	5,32	16,01	0,23	0	0,01	0,015	3,80
№ 134, таб. 1, стр 122 сб.р.б. Лапшиной В.Т.	Суп крестьянский с мясом и прокипяченной сметаной	150/13	1,15 3,64	2,89 0,49	4,41 0,07	48,3 19,3	26,81 1,67	12,6 3,86	31,2 29,79	0,48 0,30	0 0	0,018 0,01	0,01 0,026	7,11 0,065
№ 268	Суфле рыбное с маслом сливочным	50/4	8,08 0,03	3,86 2,90	2,03 0,05	75,0 26,4	24,58 0,96	12,92 0	103,3 1,2	0,41 0,01	21,67 16,0	0,04 0	0,06 0,05	0,16 0
№ 321	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,7	27,12	20,35	63,50	0,74	18,70	0,10	0,08	13,32
№ 374	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,34	0,08	25,49	104,0	17,64	4,88	8,63	0,18	0	0,01	0,01	9,68
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	557	18,56	16,64	62,84	476,3	120,32	77,33	309,73	3,72	56,37	0,258	0,281	34,135
	Полдник													
№ 460,806,496	Выпечка из песочного теста (коржик, крендель или др)	50	3,26	5,62	30,99	187,3	12,80	11,87	32,33	0,57	5,33	0,05	0,03	0,03
№ 372	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
	Всего за полдник:	200	3,38	5,74	48,9	260,8	23,66	14,57	35,63	1,28	5,33	0,058	0,038	1,32

	Итого за день:	1189	33,36	36,01	167,005	1127,1	430,88	149,7	626,06	6,2	146,7	0,474	0,777	37,485
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда						микроэлементы, мг				витамины, мг			
	6 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 93	Лапша или вермишель молочная	150	4,31	3,91	14,13	108,9	121,2	18,11	103,5	0,38	22,95	0,06	0,15	0,68
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 391-393	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02
	2 завтрак													
№ 399	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	433	7,51	7,84	50,825	304,9	147,8	34,91	143,2	3,28	42,95	0,128	0,248	3,7
	Обед													
№ 101 Сб.р.бл Лапшиной В.Т.	Икра кабачковая или баклажанная	30-40	0,36	1,88	2,37	27,8	7,26	5,28	9,12	0,24	0	0,010	0,009	2,21
№ 81,79, 115,116	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	150/10	3,29 0,93	3,16 0,12	9,79 5,70	80,85 27,7	22,85 2,71	21,18 3,89	52,31 10,27	1,22 0,24	0 0	0,14 0,02	0,044 0,007	3,49 0
таб 2, стр 183 № 313	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,8	10,87	99,61	149,5	3,34	15,40	0,15	0,08	0
№ 277	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94,5	14,60	13,60	62,10	0,58	8,0	0,02	0,06	0,30
№ 376	Компот из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,80	24,21	12,60	18,98	0,45	0	0,015	0,03	0,37
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	-												
	Всего за обед:	550	21,25	16,25	79,64	550,65	93	170,26	349,68	7,24	23,4	0,409	0,254	6,37
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кисломолочный напиток	100-150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05
	Всего за полдник:	160	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	21,6	136,2	0,29	30	0,06	0,262	1,05
	Итого за день:	1143	33,19	27,85	144,445	963,15	423,3	226,77	629,08	10,81	96,35	0,597	0,764	11,12

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 7 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 185, табл 2	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	150/4	9,47	7,58	26,98	214,0	29,7	35,4	102,1	1,15	2,4	0,11	0,04	14,0
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 213	яйцо вареное	1 шт/40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0,18	0
№ 394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	13,5	82,6	0,28	18,0	0,04	0,14	1,19
	2 завтрак													
№ 399	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	477	20,36	18,43	68,275	522	182,3	69,6	299,6	5,14	140,4	0,248	0,458	18,1
	Обед													
№ 13,19	Салат из свежих или консервированных огурцов с маслом растительным	30-40	0,30	2,44	0,95	26,9	8,74	5,32	16,01	0,23	0	0,01	0,015	3,80
№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	26,0	13,35	28,58	0,48	0	0,03	0,03	11,08
№ 282	Шницель из говядины	50	7,77	5,89	8,03	115,8	21,75	16,08	83,08	0,75	15,0	0,05	0,08	0,075
№ 137, 354	Рагу овощное	110	2,02	4,50	10,49	90,5	27,97	22,87	55,52	0,84	25,52	0,06	0,058	7,81
№ 372, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	-												
	Всего за обед:	530	13,23	16,24	52,49	409,75	105,82	74,42	233,89	4,18	40,52	0,212	0,215	24,055
	Полдник													
448,449	Оладьи со сгущенным молоком	60/10	4,91	4,39	30,05	179,8	54,82	21,11	76,68	0,92	11,85	0,097	0,086	0,28
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	22,1	142,2	0,16	32,0	0,06	0,24	2,05
	Всего за полдник:	220	9,49	8,47	37,63	264,8	244,42	43,21	218,88	1,08	43,85	0,157	0,326	2,33

	Итого за день:	1227	43,08	43,14	158,395	1196,55	532,54	187,23	752,37	10,40	224,77	0,617	0,999	44,485
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 8 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/15	22,80	15,67	22,30	321,1	191,5	28,86	273,4	0,90	96,2	0,065	0,034	0,031
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	10,5	67,5	0,10	15,0	0,03	0,11	0,98
	2 завтрак													
№ 399	Сок фруктовый или фруктовое пюре	100	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	428	28,3	21,59	62,635	559,1	304,4	55,26	379	3,71	131,2	0,163	0,242	4,011
	Обед													
№ 12	Салат из кукурузы консервированной отварной с маслом растительным	30-40	1,15	2,47	3,22	39,7	7,46	7,85	23,11	0,26	0	0,041	0,02	3,72
№ 75	Рассольник домашний на м/к бульоне с прокипяченной сметаной	150	1,24	3,06	8,86	68,0	21,09	16,68	38,94	0,63	0	0,06	0,04	7,09
№ 310,353	Суфле куриное с маслом сливочным	55/3	8,56 0,24	8,44 2,17	1,69 0,039	117,3 19,8	29,52 0,72	8,71 0	60,04 0,9	0,72 0,006	33,92 12,0	0,018 0	0,08 0,036	0,018 0
№ 316,315	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,8	1,0	11,98	44,69	0,39	19,80	0,019	0,014	0
№ 648 сб.р.бл. Лапшиной В.Т.	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	10,38	3,72	7,11	0	0	0	0,007	18,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	-												
	Всего за обед:	538	15,85	20,44	82,379	572,3	80,67	63,04	222,19	3,176	65,72	0,192	0,221	29,128
	Полдник													
№ 453,466	Сдоба обыкновенная, плюшка	50	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	14,5	37,0	0,69	13,0	0,07	0,04	0
391-393	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,9	1,6	0,19	0	0	0	0,02
	Всего за полдник:	200	3,92	2,37	33,14	169	19	15,4	38,6	0,88	13	0,07	0,04	0,02

	Итого за день:	1166	48,07	44,40	178,154	1300,4	404,07	133,70	639,79	7,766	209,92	0,425	0,503	33,159
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда						микроэлементы, мг				витамины, мг			
	9 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 215	Омлет натуральный запеченный с маслом	80/3	7,52	13,46	1,51	157,0	62,8	10,4	138,6	1,54	191,0	0,05	0,31	0,15
стр. 183 № 1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	2,37	0,3	14,49	71	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,048	0,018	0
			0,04	3,62	0,065	33	1,2	0	1,5	0,01	20	0	0,06	0
			2,63	2,66	0	34	100	5,5	60,0	0,07	21	0	0,04	0,07
№ 397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	16,7	95,9	0,41	18,0	0,04	0,14	1,20
	2 завтрак													
№ 399	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,0	10,5	6,0	10,5	2,10	0	0,02	0,02	3,0
	Всего за завтрак:	370	16,46	22,76	44,175	448	296,1	48,5	332,6	4,73	250	0,158	0,588	4,42
	Обед													
	Икра морковная или свекольная	30-40	0,88	1,84	4,35	37,5	12,26	16,51	28,0	0,49	0	0,02	0,024	2,05
№ 80,242	Суп картофельный с крупой и рыбой (хек)	150/30	1,18 5,25	1,64 0,71	8,75 0,24	54,0 28,5	13,83 5,35	15,0 4,05	37,53 51,85	0,53 0,23	0 2,5	0,057 0,025	0,03 0,025	4,95 0,15
№ 317, 204	Вермишель отварная	110	4,05	3,31	19,39	123,5	3,56	15,49	27,26	0,81	15,40	0,04	0,019	0
№ 286,356,354	Тефтели из говядины в сметанном соусе	50/30	5,91	6,55	7,81	114,0	29,27	14,40	71,13	0,64	26,0	0,04	0,07	0,57
№ 376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,83	84,8	23,86	4,5	11,55	0,84	0	0,015	0,004	0,30
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	600	20,37	14,525	76,22	518,0	100,93	87,35	283,42	4,91	43,90	0,267	0,202	8,02
	Полдник													
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кондитерские изделия (печенье, вафли, зефир или др)	10	0,08	0,01	7,98	32,6	2,5	0,6	1,2	0,14	0	0	0,002	0
Прил №7, табл 2 рекомен. нормы	Кисломолочный напиток	100-150	4,35	3,75	6,0	75,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30,0	0,06	0,26	1,05
	Всего за полдник:	160	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	21,6	136,2	0,29	30	0,06	0,262	1,05
	Итого за день:	1130	41,26	41,045	134,375	1073,60	579,53	157,45	752,22	9,93	323,900	0,485	1,052	13,49

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд М.П. Могильного	Наименование блюда 10 день	Выход	Белки гр	Жиры гр	Углево ды	Калорий н. ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Завтрак													
№ 168, стр. 183, таб. 2	Каша гречневая с маслом	150/5	4,67	4,86	20,94	146,0	9,2	73,5	111,1	2,48	20,0	0,11	0,06	0
стр. 183 № 1	Бутерброд с маслом	30/3	2,37 0,04	0,3 3,62	14,49 0,065	71,0 33,0	6,9 1,2	9,9 0	26,1 1,5	0,6 0,01	0 20	0,048 0	0,018 0,06	0 0
№ 391,392	Чай с сахаром и лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0	1,42
	2 завтрак													
№ 368	Фрукты свежие или фруктовое пюре	95	0,60	0,60	14,70	66,0	24,0	13,50	16,50	3,30	0	0,045	0,03	15,0
	Всего за завтрак:	436,5	7,75	9,39	57,295	345	50,7	98,2	157,6	6,6	40	0,203	0,168	16,42
	Обед													
№ 20,40 сб.р.бл Лапшиной В.Т.	Салат из квашеной или свежей капусты с маслом растительным	30-40	0,56	2,03	3,61	35,0	14,95	6,06	11,04	0,20	0	0,01	0,01	12,98
№ 57,58	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне с прок. сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	26,62	15,75	31,93	0,71	0	0,03	0,02	6,17
№ 255, 256	Биточки рыбные или любительские с маслом сливочным	50/3	6,68 0,24	2,35 2,17	4,99 0,039	67,5 19,8	26,33 0,72	15,08 0	92,0 0,9	0,38 0,006	13,33 12,0	0,04 0	0,05 0,036	0,22 0
№ 321	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,7	27,12	20,35	63,50	0,74	18,70	0,10	0,08	13,32
№ 375, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	150	0,12	0,12	17,91	73,50	10,86	2,70	3,3	0,71	0	0,008	0,008	1,29
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	10,50	14,10	47,4	1,17	0	0,054	0,024	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,016	0,006	0
	Всего за обед:	543	13,71	13,6	64,039	433,7	119,4	77,34	258,77	4,116	44,03	0,258	0,234	33,98
	Полдник													
№ 758, 736, 738 Сб.р.бл Лапшиной В.Т.	Пирог с капустой и яйцом	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
500,433,454	или пирог с морковью и яйцом	50	3,42	4,46	18,08	125,8	14,33	16,33	3,67	0,68	36,67	0,05	0,05	0,10
№400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	22,1	142,2	0,16	32,0	0,06	0,24	2,05
	Всего за полдник:	200	8	8,54	25,66	210,8	203,93	38,43	181,87	0,84	68,67	0,11	0,29	2,15

Итого за день:	1179,5	29,46	31,53	146,994	989,5	374,03	213,97	598,24	11,556	152,7	0,571	0,692	52,55
----------------	--------	-------	-------	---------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------

**Выполнение энергетической ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов
при трехразовом питании детей по 10-ти дневному циклическому меню**

Дни недели	до 3-х лет				микроэлементы, г				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	12,9	14,09	60,355	421	197,4	72,2	247,9	4,26	69	0,188	0,218	9,95	502,5
2 день	28,78	23,66	62,815	580,07	451,31	71,13	477,97	2,12	153,4	0,216	0,738	2,28	480
3 день	16,31	23,36	43,725	450	309,6	56,0	338,6	5,93	250	0,183	0,598	16,42	428
4 день	5,60	7,75	52,795	304	33,1	21,0	60,80	3,14	40,0	0,098	0,108	3,02	489
5 день	11,42	13,63	55,265	390	286,9	57,8	280,7	1,2	85,0	0,158	0,458	2,03	489
6 день	7,51	7,84	50,825	304,9	147,8	34,91	143,2	3,28	42,95	0,128	0,248	3,7	485
7 день	20,36	18,43	68,275	522	182,3	69,6	299,6	10,40	140,4	0,248	0,458	18,1	529
8 день	28,3	21,59	62,635	559,1	304,4	55,26	379,0	3,71	131,2	0,163	0,242	4,011	480
9 день	16,46	22,76	44,175	448	296,1	48,5	332,6	4,73	250,0	0,158	0,588	4,42	428
10 день	7,75	9,39	57,295	345	50,7	98,2	157,6	6,6	40,0	0,203	0,168	16,42	493,5
Всего за 10 дней	155,39	162,5	558,16	4324,07	2259,61	584,6	2717,97	45,37	1201,95	1,743	3,824	80,351	4804
Среднее в день	15,539	16,25	55,816	432,407	225,961	58,46	271,797	4,537	120,195	0,174	0,382	8,035	480,4

Дни недели	до 3-х лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	15,17	13,785	74,309	482,8	102,75	83,41	320,82	6,936	3402	0,365	0,9	24,88	543
2 день	20,79	18,27	70,64	530,79	105,29	86,47	276,14	4,14	36	0,195	0,2	16,26	540
3 день	16,89	17,05	72,56	512,5	81,45	77,36	229,61	4,39	46,23	0,236	0,183	29,49	540
4 день	21,45	14,02	64,44	471,25	114,91	95,4	338,19	4,86	30,35	0,266	0,259	36,72	570
5 день	18,56	16,64	62,84	476,3	120,32	77,33	309,73	3,72	56,37	0,258	0,281	34,135	557
6 день	21,25	16,25	79,64	550,65	93,0	170,26	349,68	7,24	23,4	0,409	0,254	6,37	550
7 день	13,23	16,24	52,49	409,75	105,82	74,42	233,89	4,18	40,52	0,212	0,215	24,055	530
8 день	15,85	20,44	82,379	572,3	80,67	63,04	222,19	3,176	65,72	0,192	0,221	29,128	538
9 день	20,37	14,525	76,22	518,0	100,93	87,35	283,42	4,91	43,90	0,267	0,202	8,02	600
10 день	13,71	13,6	64,039	433,7	119,4	77,34	258,77	4,116	44,03	0,258	0,234	33,98	543
Всего за 10 дней	177,27	160,82	699,557	4958,040	1024,54	892,38	2822,44	47,668	3788,520	2,658	2,949	243,038	5511
Среднее	17,727	16,082	69,956	495,8	102,454	89,238	282,244	4,767	378,852	0,266	0,295	24,304	551,1

в день													
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дни недели	Полдники												
	до 3-х лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1 день	0,08	0,01	39,63	154,1	12,88	4,32	8,31	0,14	0	0	0,009	18,3	160
2 день	2,73	2,34	19,29	109,6	114,5	14,1	83,8	0,42	18,0	0,04	0,14	1,19	160
3 день	11,17	7,99	28,42	229,3	225,89	37,53	206,63	0,8	56,29	0,12	0,326	2,079	200
4 день	2,98	2,51	11,98	82,6	122,5	14,6	91,2	0,24	20,0	0,04	0,182	0,7	160
5 день	3,38	5,74	48,9	260,8	23,66	14,57	35,63	1,28	5,33	0,058	0,038	1,32	200
6 день	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	21,6	136,2	0,29	30,0	0,06	0,262	1,05	160
7 день	9,49	8,47	37,63	264,8	244,42	43,21	218,88	1,08	43,85	0,157	0,326	2,33	220
8 день	3,92	2,37	33,14	169,0	19,0	15,4	38,6	0,88	13,0	0,07	0,04	0,02	200
9 день	4,43	3,76	13,98	107,6	182,5	21,6	136,2	0,29	30,0	0,06	0,262	1,05	160
10 день	8,0	8,54	25,66	210,8	203,93	38,43	181,87	0,84	68,67	0,11	0,29	2,15	200
Всего за 10 дней	50,61	45,49	272,61	1696,2	1331,78	225,36	1137,32	6,26	285,14	0,715	1,875	30,189	1820
Среднее в день	5,061	4,549	27,261	169,62	133,178	22,536	113,732	0,626	28,514	0,0715	0,188	3,02	182

Дни недели	за день												
	до 3-х лет				микроэлементы, мг				витамины, мг				суммарный объем порций
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	15,539	16,25	55,816	432,407	225,961	58,46	271,797	4,537	120,195	0,174	0,382	8,035	480,4
Обед	17,727	16,082	69,956	495,8	102,454	89,238	282,244	4,767	378,852	0,266	0,296	24,304	551,1
Полдник	5,061	4,549	27,261	169,62	133,178	22,536	113,732	0,626	28,514	0,0715	0,188	3,02	182
Всего за день	38,327	36,881	153,033	1097,8	461,593	170,234	667,773	9,930	527,561	0,511	0,866	35,359	1213,5

Инженер-технолог Н.А. Таланина