

Наименование изделий блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эц, ккал	Минеральные элементы, мг.		Витамины, мг			№ Рецепт уры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Неделя первая											
День 1											
<i>Завтрак</i>											
Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5	13/10
Хлеб с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1,2	0,01				3/13
Итого за прием	435	11,33	14,16	52,3	380,14	212	1,36	0,17	0,2	0,9	
<i>2 завтрак</i>											
Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2	
Итого за прием	100	0,75	0,15	15,15	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2	
<i>Обед</i>											
Салат из белок. капусты с луком	60	0,94	3,97	5,56	6,06	24,82	0,33	0,02		22	
Рассольник со сметаной	200	1,79	3,27	11,69	84	20,94	0,67	0,06		4,6	
Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	7,4	0,2	0	0	0,2	1/2
Котлета из говядины	70	14,81	17,3	0,01	213,6	6,4	2,26	0,06	0,1		
Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5			0,06			№180
Картофельное пюре	150	2,55	4,12	15,45	110	39,32	2,91	0,1	0,1	8,1	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	770	25,94	30,69	76,97	631	136	8,57	0,43	0,2	85,1	
<i>Полдник</i>											
Омлет натуральный	160	15,6	21,0	2,8	262	110,32	2,75	0,08	0,48	0,2	
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03				
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,7	0,4	0,06			
Итого за прием	385	17,29	21,16	24,19	355,1	121	3,18	0,14	0,48	0,2	
Итого за день	1690	55,31	66,43	189,46	1458,24	480	15,21	0,755	0,895	88,2	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 2											

Банан	110	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04		
Итого за прием	110	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04		
<i>Обед</i>											
Горошек зеленый с яйцом	50/20	5,05	4,05	4,31	74	24,24	0,85	0,18	0,2	13	
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68	42,91	0,71	0,05	0,1	14	
Бульон куриный		0,7	0,5	0,4	9,0	7,7	0,2	0	0	1,6	12/2
Биточки(котлеты) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185	6,4	2,26	0,06	0,1		5/9
Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06			
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	14	1,56	0,07			
Итого за прием	800	29,96	22,34	97,24	712,8	131,13	6,96	0,48	0,4	78,6	
<i>Полдник</i>											
Ватрушка с творогом	60	7,8	7,4	24,18	194,4	55,7	0,6	0,04	0,1	0,1	
Кисель	180	0,015		18,9	73,96	1,9	0,09	0,003	0,003	0,021	
Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	2,6	0,1	0,1	12	
Итого за прием	360	8,315	7,4	43,08	268,36	76,8	0,69	0,043	0,103	0,121	
Итого за день	1750	52,725	47,47	227,22	1556,02	450	16,47	0,733	0,743	80,0	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 4											
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная гречневая с мас.слив.	200	5,95	6,03	27,41	188	117,2	0,64	0,09	0,1	0,5	
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5	
Хлеб с маслом	25	1,62	0,21	9,78	75,4	1	0,01				
Итого за прием	425	11,44	9,72	60,09	397,4	230	1,75	0,12	0,2	1	
<i>2 завтрак</i>											
Яблоко	110	0,61	0,61	15,3	58,5	24,72	0,3		0,03	25,03	
Итого за прием	110	0,61	0,61	15,3	58,5	24,72	0,3		0,03	25,03	
<i>Обед</i>											
Салат из свежих огурцов	60	1,28	6,62	1,71	71,2	19,38	4,08	0,03	0,1	0,9	
Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,65	10,36	108	28,27	0,72	0,06	0,1	8,6	
Бефстроганов	80	12,2	16,2	25,7	219,8	21,5	3,2	0,068	0,192	1,7	
Греча	150	5,03	4,9	24,84	169,4	22	0,7	0,2	0,09		

Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	800	24,89	35	104,07	756,2	128,21	10,9	0,488	0,482	61,2	
Полдник											
Запеканка морковная	200	5,18	6,04	33,74	208	65,68	1,83	0,12	0,1	4,2	
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06			
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	1,7	0,05			0,8	
Итого за прием	445	6,91	6,2	55,04	300,93	78,11	2,28	0,18	0,1	5	
Итого за день	1780	43,85	51,53	234,47	1513,03	462	15,23	0,788	0,812	92,23	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 5											
Завтрак											
Каша манная молоч. с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178	93,65	0,39	0,06	0,1	0,4	
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5	
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1	
Итого за прием	440	13,23	10,9	54,88	369,7	299,55	0,57	0,09	0,2	1	
2 завтрак											
Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2	
Итого за прием	100	0,75	0,15	15,15	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2	
Обед											
Салат из св. помидор	60	0,6	6,0	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48	15/1
Суп рыбный	250	12,74	0,6	9,22	105,44	48,6	0,68	0,08	0,1	5,9	
Биточки рыбные	70	13,7	6,4	2,6	120,9	42,2	0,5	0,057	0,67	0,05	
Рис отварной	150	2,83	4,4	29,03	167	11,6	0,6		0,09		
Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,38	14,22	0,47	0,006	0,0044	3,2	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	790	41,64	25,76	84,01	643,82	147,83	4,62	0,293	0,9	22,63	
Полдник											
Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	2,04	0,12	0,14			
Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1,0	
Итого за прием	270	11,5	10,31	51,08	306,8	202,54	0,32	0,24	0,2	1,0	
Итого за день	1600	67,12	47,12	207,85	1412,32	660,42	7,62	0,638	1,135	27,0	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 6											
Завтрак											
Каша молочная ассорти(пшен-гречн) с мас.слив.	200	5,95	6,03	27,41	188	117,2	0,64	0,09	0,1	0,5	
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5	
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01				
Итого за прием	435	12,08	14	64,01	428	230,4	1,75	0,12	0,2	1	
2 завтрак											
Банан	110	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04		
Итого за прием	110	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04		
Обед											
Салат с морковью и с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	63,5	14,38	0,38	0,03		2,7	
Суп Крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,5	115,10	47,75	1,15	0,125	0,075	8,85	
Бульон куриный											
Плов с курицей	200	14,4	12,4	112,8	342,5	46,5	0,32	0,08	0,12	9,7	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,6	71,7	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	770	22,57	19,03	177,69	708,9	145,69	4,05	0,365	0,195	71,25	
Полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,4	5,7	31,9	205,5	64,8	1,02	0,13	0,1	8,9	43-2/3
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06			
Чай с лимоном	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03				
Итого за прием	375	9,09	5,86	53,29	298,6	75,79	1,45	0,19	0,1	8,9	
Итого за день	1680	41,9	39,09	323,99	1569,5	461,78	14,75	0,705	0,535	81,15	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 7											
Завтрак											
Каша пшеничная молоч. с маслом	200	6,53	5,97	31,23	205,6	97,53	1,05	0,144	0,1	0,4	
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	1,11	0,03	0,1	0,5	

Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	100	0,07			0,1	
Итого за прием	440	14,45	11,78	58,6	397,7	303,43	2,23	0,18	0,2	1	
2 завтрак											
Сок	100	0,5	0,5	12,7	92	20,8	2,3	0,04	0,04	8	
Итого за прием	100	0,5	0,5	12,7	92	20,8	2,3	0,04	0,04	8	
Обед											
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	15,4	0,56	0,02	0,003	3,3	
Суп пюре из птицы	250	11,3	11,7	7,96	183	55,04	0,91	0,04	0,1	0,3	
Мясо отварное тушен. с картофеле	180	12,39	11,23	13,03	210	26,2	2,28	0,11	0,12	5,91	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,6	71,7	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,54	14	1,56	0,07			
Итого за прием	750	28,74	23,63	65,19	590,68	133,7	5,95	0,3	0,223	59,51	
Полдник											
Вареники ленивые	150	24,37	12,8	41,5	387,5	190,78	0,77	0,06	0,025		
Чай с лимоном	200	0,21	4,05	13,2	52,57	22,74	0,57			4	
Итого за прием	250	24,58	16,85	54,7	440,07	213,52	1,34	0,06	0,025	4	
Итого за день	1640	68,27	52,31	191,19	1520,45	671,45	11,82	0,58	0,488	72,51	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 8											
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247	112,7	0,56	0,06	0,1	0,5	
Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3	
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01				
Итого за прием	435	9,71	11,72	67,28	414	167,2	0,64	0,07	0,2	0,8	
2 завтрак											
Яблоко	110	0,5	0,5	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8	
Обед											
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,6	24,82	0,33	0,02		22	
Суп харчо	250	3,18	4,98	10,37	97,9	78,91	0,6	0,06	0,1	1,9	
Бульон мясной		0,7	0,5	0,5	9,0	7,4	0,2	0	0	0,2	1/2
Рулет мясной фарширован. луком и яйцом	80	12,36	10,73	4,92	166	14,89	1,6	0,03	0,1		

Картофельное пюре	150	5,31	3,77	32,41	187,8	12,82	74	0,06			
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	800	26,94	24,58	95,22	700	168,5	5,56	0,29	0,2	74	
Полдник											
<i>Запеканка крупяная</i>	<i>150</i>	<i>3,42</i>	<i>7,29</i>	<i>43,6</i>	<i>253,77</i>	<i>1,73</i>	<i>1,17</i>	<i>0,08</i>	<i>0,03</i>	<i>0,41</i>	
<i>Кисель плодово-ягодный</i>	<i>180</i>	<i>1,32</i>	<i>0,12</i>	<i>9,84</i>	<i>46,6</i>	<i>8,58</i>	<i>0,2</i>	<i>0,05</i>			
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>0,015</i>		<i>18,9</i>	<i>73,96</i>	<i>1,9</i>	<i>0,09</i>	<i>0,003</i>	<i>0,003</i>	<i>0,021</i>	
Итого за прием	350	4,755	7,41	72,34	374,33	12,21	1,46	0,133			
Итого за день	1695	41,905	44,21	247,54	1546,83	368,71	9,96	0,533	0,44	0,431	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 9											
Завтрак											
Каша овсяная молочная с маслом	200	7,38	7,86	29,47	219	131,8	1,48	0,17	0,2	0,5	
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5	
Хлеб с маслом	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1	
Итого за прием	440	15,3	13,67	56,84	411	337,7	1,67	0,2	0,3	1,1	
2 завтрак											
Фруктовый салат	100	1,4	0,3	12	96,2	222	0,8	0,09	0,03	45	
Итого за прием	100	1,4	0,3	12	96,2	222	0,8	0,09	0,03	45	
Обед											
Салат овощной с ябл., яйцом и раст.маслом	60	2,03	4,99	5,62	75,4	14,15	0,83	0,05	0,1	4,2	
Борщ с капустой и сметаной	250	2,07	5,44	9,94	96,5	42,48	3,64	0,05	0,1	8,3	
Мясо говядина, тушеная с овощами	200	15,72	15,66	19,81	284	26,07	2,77	0,14	0,2	11	
Компот из свежих яблок	200	0,99	0,05	28,6	115	31,37	0,6	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	770	24,78	26,74	81,17	687	136,7	9,72	0,37	0,4	73	
Полдник											
Винегрет овощной	200	1,4	10,0	10,4	131	23,6	0,8			4,2	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03				

Итого за прием	440	2,76	10,13	29,33	212,4	32,44	1,15	0,05		4,2	
Итого за день	1750	44,24	50,84	179,34	1406,2	728,84	13,34	0,8	0,73	123,3	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	
День 10											
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	5,26	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,1	0,4	
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5	
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,7	90,44	1,2	0,01				
Итого за прием	430	11,78	12,59	65,4	419,3	229,1	1,84	0,13	0,3	0,9	
2 завтрак											
Сок	100	0,5	0,5	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8	
Итого за прием											
Обед											
Салат из картофеля с зеленым гор.и раст.маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94	13,78	0,57	0,05	0,1	3,9	
Суп гороховый/фасолевый	200	3,95	4,6	12,7	107,4	118,3	0,6	0,08	0,2	6,5	
Тефтели мясные	150/30	14,2	18,9	22,8	325,30	33,8	2,0	0,07	0,317	0,8	
Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,6	117,6	63,31	0,96	0,11	0,1	6,7	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,6	71,7	14,48	0,32	0,01		50	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,5	14	1,56	0,07			
Итого за прием	850	28,31	34,77	81,24	830,04	266,25	6,33	0,44	0,617	67,9	
Полдник											
Сдоба обыкновенная	70	6,2	4,6	39,5	219,1	34,9	0,6	0,1	0,1	0,1	
Кисель	180	0,015	0	18,9	73,96	1,9	0,09	0,003	0,003	0,021	
Итого за прием	250	6,215	4,6	58,4	294,9	36,8	0,69	0,103	0,103	0,121	
Итого за день		46,805	52,46	217,74	1602,74	560	11,16	0,713	1,06	0,76	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5	

Среднее значение за период

Неделя первая ,день первый				
Неделя первая ,день второй				
Неделя первая ,день третий				
Неделя первая ,день четвертый				
Неделя первая ,день пятый				
Неделя вторая ,день шестой				
Неделя вторая ,день седьмой				
Неделя вторая ,день восьмой				
Неделя вторая ,день девятый				
Неделя вторая ,день десятый				
Среднее значение				
Норма				
Отклонение				

Распределение потребления энергии по приемам пищи

Десятидневное меню составлено на основании:

	Завтрак %	2-ой завтрак %	Обед %	Полдник %
Неделя первая ,день первый				
Неделя первая ,день второй				
Неделя первая ,день третий				
Неделя первая ,день четвертый				
Неделя первая ,день пятый				
Неделя вторая ,день шестой				
Неделя вторая ,день седьмой				
Неделя вторая ,день восьмой				
Неделя вторая ,день девятый				
Неделя вторая ,день десятый				

- 1.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений (Департамент образования г. Киров.)
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания)
- 3.*Номера рецептур использованы из СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Методические рекомендации и технические документы /Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева /Издание ,переработанное и дополненное . Часть1, Часть2.Екатеренбург,2011 г*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Сказка» с. Суна

_____ Т.Л.Широкова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения детского сада «Сказка» с. Суна
Зуевского района Кировской области**