

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №22 «Золотой ключик»
г. Симферополя
« 01 » _____ 2022г.



[Handwritten signature]
/ Н. А. Квиташ/

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(2-3 лет) и (3-7 лет)
в МБДОУ № 22 «Золотой ключик»
на зимне-весенний период**

День: первый (Понедельник)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
206	Макароны отварные с сыром	160/10	200/20	9,28	12,38	10,05	13,34	22,71	30,28	217,99	290,66	0,13	0,18
97	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	40/6	2,4	2,75	7,5	8,49	15,2	16,44	137,1	153	0	0
397	Чай с сахаром/какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
	Итого завтрак:	354	446	15,46	19,33	20,81	25,45	53,46	64	461,88	562,32	1,57	1,78
2 завтрак													
368	Фрукты свежие /плоды свежие	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого 2 завтрак:	100	100	6,18	6,18	5,38	5,38	16,92	16,92	147	147	67,4	67,4
Обед													
	Салат из соленых огурцов с горошком	40	60	0,43	0,65	2,14	3,62	1,51	2,26	28,01	42,02	5,28	7,92
34	Суп крестьянский с крупой	200	250	1,63	2,04	4	5	11,28	14,10	87,8	109,75	7,02	8,78
249	Котлета мясная	60	80	14,18	16,84	3,69	4,38	2,33	2,77	98,66	117,16	0,82	0,97
321	Каша из крупы рассыпчатая с маслом сливочным	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,44	91,5	137,25	12,11	18,17
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	590	770	21,05	26,22	13,5	18,31	58,41	73,06	442,55	553,18	25,47	36,17
Уплотненный полдник													
111	Каша из крупы молочная с маслом сливочным	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
393	Чай с сахаром и лимоном	150/4	180/5	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
	Гребешок с джемом/творогом/изюмом/яблоком	50	50	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,40	37,30	88,00	0,49	1,4
	Итого полдник:	434	525	6,16	8,83	5,31	7,95	30,9	46,86	244,75	351,18	2,69	3,91
	Итого за день:	1478	1841	48,85	58,23	45	57,09	159,69	200,84	1296,20	1613,68	97,13	109,26

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	385	467	200-250	250-350	300	300	450-550	600-800	550	740	400-500	450-600	390	493

Энергетическая ценность (ккал) Норма: ясли 1560 фактически: ясли 1296,2
 Энергетическая ценность (ккал) Норма: сад 1963 фактически: сад 1613,68

День: второй (Вторник)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
111	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	250	3.56	4,45	3.86	4.82	6.56	8.2	108.14	135.17	0,65	0.81
97	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5	40/6	2,4	2,75	7,5	8,49	15,2	16,44	137,1	153	0	0
393	Чай с сахаром/какао с молоком	150	180	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8.52	35	42,24	1,55	1,7
	Итого завтрак:	385	476	6.08	7,28	11,38	13,32	28.86	33,16	280.24	330,41	2.2	2.51
2 завтрак													
5	Свежие фрукты/плоды	100	100	5.8	5.8	5	5	8	8	106.00	106.00	1,4	1,4
	Итого 2 завтрак:	100	100	6.44	7,64	5,79	7,27	12.69	21,40	143,3	194	1.89	2.8
Обед													
73	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/9	250/11	1,3	1.99	4.06	5.11	12.44	16.92	110.4	121.75	6,04	7,53
336	Рыба, запеченная с овощами и сыром	60	80	2.48	2.69	3,89	4,21	11,32	12,3	90,12	97,63	20,5	22,31
267	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	160	6,79	7,99	9,2	10,83	7,27	8,55	139,5	163,7	0,02	0,03
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
12	Салат из отварной свеклы с чесноком	0	60		0.9		0.01		4.8		5.3		9.1
14	Салат из зеленого горошка	40	0	0.04		0.02		5.8		4.7		5.1	
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	629	791	13,34	16,3	17,62	20,66	60,69	71,26	476,6	530,08	26,8	30,2
Уплотненный полдник													
237	Омлет натуральный	100	130	17,54	22,8	12,05	15,66	17,15	22,29	247	321,1	0,24	0,31
90	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	4,17	3,8	6,44	28	31,05	155,6	173,86	0	0
395	Какао с молоком/чай с лимоном	150/3	180/5	1,5	1,97	2,0	2,11	8,3	9,57	51	65	0,22	0,39
368	Кондитерские изделия	12	20	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
15	Салат из кукурузы	20	30	0.4	0.5	0.02	0.1	5.7	5.9	98.0	123.0	11.7	13.9
	Итого ужин:	323	415	21,82	29,32	18,23	24,59	62,37	71,83	494,6	600,96	66,4	66,7
	Итого за день:	1437	1772	47,68	60,54	53,02	65,84	164,61	197,65	1394,74	1655,45	97,2	102,2
												9	1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	388	478	200-250	250-350	207	220	450-550	600-800	540	680	400-500	450-600	400	470

Энергетическая ценность (ккал)

Норма ясли 1560

фактически: ясли – 1394,74

Энергетическая ценность (ккал)

Норма сад 1963

фактически: сад – 1655,45

День: третий (Среда)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
111	Суп молочный вермишелевый	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом	30/4	40/6	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
397	Какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
	Итого завтрак:	387	481	10,42	24,58	11,56	30,72	32,22	40,52	319,73	564,33	2,13	2,48
2 завтрак													
399	Сок фруктовый питьевой	150	180	0,76	0,76	0	0	20,56	20,56	86	86	1,6	1,6
467	Кондитерские изделия	12	20	3,72	5,53	3,74	5,68	26,43	38,13	154	225	0	0
	Итого 2 завтрак:	162	200	4,48	6,29	3,74	5,68	46,99	58,69	240	311	1,6	1,6
Обед													
4	Салат из квашенной капусты	30	50	0,52	0,75	10,57	2,25	2,45	3,5	26,25	37,5	3,82	5,46
28	Суп гороховый с гречками	200/8	250/1 1	8,2	10,25	5,76	7,2	23,8	29,75	180,48	225,6	7,68	9,6
315	Оладьи из печени	60	80	7,44	8,68	8,7	10,15	3,06	3,57	120,3	140,35	0,36	0,42
202	Картофель отварной с маслом сливочным	120	150	2,93	4,75	2,25	3,61	14,06	28,82	88,26	170,13	0	0
	Соус сметанный	10	20										
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	618	791	21,86	28,06	27,75	23,72	73,03	99,13	551,87	720,58	12,1	15,81
Уплотненный полдник													
215	Сырники из творога с джемом	80/10	110/2 0	6,17	7,05	11,88	13,58	1,18	1,35	136,77	156,30	0,10	0,12
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
393	Чай с сахаром и лимоном/какао с молоком	150/3	180/5	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
368	Фрукты свежие /плоды свежие	95	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого ужин:	388	475	11,46	13,45	23,24	27,07	48,5	56,71	455,96	533,99	70,96	72,24
	Итого за день:	1555	1947	48,22	72,38	66,29	87,19	200,74	255,05	1567,56	2129,9	86,79	92,13

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	417	571	200-250	250-350	260	270	450-550	600-800	535	730	400-500	450-600	448	528

Энергетическая ценность (ккал)

Норма ясли 1560

фактически: ясли – 1567,56

Энергетическая ценность (ккал)

Норма сад 1963

фактически: сад – 2129,9

День: четвёртый (Четверг)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
111	Каша молочная с крупой	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом с сыром	30/3/4	40/5/6	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
397	Какао с молоком/чай с сахаром	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
	Итого завтрак:	387	481	10.8	13.76	11.94	15.7	41.14	49.36	360.73	433.83	68.13	68.48
2 завтрак													
5	Кисломолочный напиток	100	125	5,8	5,8	5	5	8	8	106,00	106,00	1,4	1,4
415	Кондитерские изделия	12	20	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,40	37,30	88,00	0,49	1,4
	Итого 2 завтрак:	112	145	6.44	7.64	5.79	7.27	12.69	21.40	143.30	194	1.89	2.8
Обед													
40	Салат из отварной свеклы	0	50		0,51		3,13		4,72		49,14		4,17
82	Суп рыбный	200	250	2,16	2,7	2,26	2,82	13,72	17,15	83,8	104,75	6,6	8,25
258	Плов из мяса птицы	150	170	34,08	42,6	35,2	44	29,6	37	571,84	714,8	15,2	19
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	540	700	39.95	50.29	41.31	52.74	73.24	89.73	827.59	1029.19	22.56	29.8
Уплотнённый полдник													
45	Салат Зимний	120	150	2,02	2,29	9,24	10,47	11,53	13,07	137,4	155,72	19,87	22,52
6	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,95	2,55	2,98	0	0	43,2	50,4	0	0
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
504	Фрукты/плоды свежие	95	100	5,88	5,88	3,85	3,85	34,65	34,65	196,7	196,7	0	0
393	Чай с сахаром и лимоном	150/4	180/5	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
	Итого ужин:	439	515	14.96	16.66	16.3	18.16	65.83	72.98	476.63	530.54	21.42	24.22
	Итого за день:	1478	1841	72.15	88.35	75.34	93.87	192.9	233.47	1808.25	2187.56	114	125.3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	517	601	200-250	250-350	207	220	450-550	600-800	550	740	400-500	450-600	433	498

Энергетическая ценность (ккал)

Норма ясли 1560

фактически: ясли – 1808.25

Энергетическая ценность (ккал)

Норма сад 1963

фактически: сад – 2187.56

День: пятый (Пятница)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
111	Каша молочная с крупой и сливочным маслом	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом	30/4	40/6	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
397	Чай с сахаром/какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
	Итого завтрак:	387	481	10.42	13.38	11.56	15.32	32.22	40.44	319.73	392.83	2.13	2.48
2 завтрак													
5	Сок фруктовый	150	180	5,8	5,8	5	5	8	8	106,00	106,00	1,4	1,4
	Итого 2 завтрак:	150	180	10.78	11.98	10.15	11.63	43.52	52.20	322.9	373.6	1.89	2.8
Обед													
19	Салат из квашенной капусты	40	60	0,17	0,51	1,02	3,06	0,50	1,56	11,96	35,88	1,11	3,33
65	Суп картофельный с клецками	200	250	1,76	2,2	4,10	5,13	9,28	11,6	81,12	101,4	3,64	4,55
321	Каша из крупы рассыпчатая со сливочным маслом	120	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,44	91,5	137,25	12,11	18,17
29	Биточки рубленые из мяса птицы(запечённые)	60	80	10,43	11,92	16,73	19,13	10,18	11,64	151,37	173	0	0
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
399	Напиток из плодов шиповника/ компот из свежих плодов	150	180	0,38	0,76	0	0	1,28	20,56	43	86	0,8	1,6
	Итого обед:	610	770	18.04	22.49	33.22	29.5	54.26	93.39	464.7	633.5	23.33	33.48
Уплотненный полдник													
294	Запеканка из творога с джемом	110/9	130/1 1	18,58	22,30	7,39	8,87	20,50	24,60	223	267,60	8,71	10,45
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
12	Кондитерские изделия	12	20	0,72	0,86	1,54	1,85	2,01	2,41	24,82	29,79	2,32	2,79
393	Кофейный напиток с молоком/чай с сахаром	150	180	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
368	Фрукты свежие /плоды свежие	95	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого ужин:	407	490	21.64	26.08	9.97	11.96	51.08	61.19	388.15	466.4	78.58	80.94
	Итого за день:	1554	1921	60.88	73.93	64.9	68.41	181.08	247.22	1495.48	1866,3	105.9	119.7
3													
3													

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	417	501	200-250	250-350	277	290	450-550	600-800	560	780	400-500	450-600	455	530

Энергетическая ценность (ккал)

Норма ясли 1560

фактически: ясли – 1495,48

Энергетическая ценность (ккал)

Норма сад 1963

фактически: сад – 1866,33

День: шестой (Понедельник)

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
111	Суп молочный с вермишелью	200	250	3.56	4.45	3.86	4.82	6.56	8.2	108.14	135.17	0,65	0.81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом с сыром	30/3/4	40/5/6	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
393	Чай с сахаром/какао с молоком	150	180	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
	Итого завтрак:	387	481	6.76	9.26	8.32	11.71	23.77	31,68	247.94	316.41	2.24	2.58
2 завтрак													
368	Фрукты свежие /плоды свежие	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого 2 завтрак:	100	100	1.14	1.14	0,38	0,38	29.48	29.48	127	127	67.6	67.6
Обед													
40	Салат из квашенной капусты	40	60	0.32	0.51	0.2	3,13	6.48	4,72	54.97	49,14	48.03	96.87
63	Суп картофельный	200	250	2.84	3,55	4.08	5.1	11.62	14.52	94.6	118.25	5.04	6.3
253	Гуляш из отварного мяса	70	80	8,63	9,86	3,54	4,05	2,95	3,37	78.16	89,33	1,34	1,53
321	Каша из крупы с маслом сливочным	120	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,44	91,5	137,25	12,11	18.17
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	620	770	15.37	19.26	12.33	17.55	56.02	70.46	399.32	510,86	18.44	27.91
Уплотненный полдник													
183	Каша рассыпчатая гречневая сладкая	150	180	3.3	3.96	10.2	12.24	49.5	59.4	304.5	365.4	0	0
147	Хлеб пшеничный	30	40	1.84	2.46	0.64	0.85	12.55	16.74	64.33	85.77	0	0
397	Какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
316	Пирожок с яблоком/изюмом/повидлом	70	70	5,3	5,3	4,75	4,75	29,5	29,5	183,3	183,3	0,26	0,26
	Итого полдник:	400	470	14.86	17.76	19.64	23.73	111.79	136.32	696.22	841.13	2.19	3.26
	Итого за день:	1507	1821	38.13	47.42	40.67	53.37	221.06	267.94	1470.48	1795.4	90.47	101.35

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	390	484	200-250	250-350	300	300	450-550	600-800	550	770	400-500	450-600	437	510

Энергетическая ценность (ккал)

Норма ясли 1560

фактически: ясли – 1470.48

Энергетическая ценность (ккал)

Норма сад 1963

фактически: сад – 1795.4

День: седьмой (Вторник)

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
111	Каша манная молочная	200	250	3.56	4.45	3.86	4.82	6.56	8.2	108.14	135.17	0.65	0.81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом	30/4	40/5	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
393	Кофейный напиток с молоком/чай с сахаром	150	180	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
	Итого завтрак:	384	475	6.76	9.26	8.32	11.71	23.77	31.68	247.94	316.41	2.24	2.58
2 завтрак													
368	Фрукты свежие /плоды свежие	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого 2 завтрак:	100	100	6,18	6,18	5,38	5,38	16,92	16,92	147	147	67,4	67,4
Обед													
18	Салат из соленых огурцов с горошком зеленым	30	60	0.65	0.79	1.28	3.19	7.65	9.19	57.32	67.00	86.02	101.23
69	Суп фасолевый	200	250	1.9	2.53	2.4	3.21	7.29	9.72	77.9	97.3	2.18	2.9
298	Голубцы ленивые	150	200	13.02	17.36	12.06	16.09	10.63	14.18	204.34	272.45	16.7	22.27
16	Соус томатно-сметанный		20		0.8		1.2		4.6		35.4		3.1
17	Соус сметанный	10		1.1		2.4		3.6		48.7		14.3	
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	550	760	17.69	24.31	14.93	23	47.58	66.58	418.82	583.75	19.12	25.9
Уплотненный полдник													
229	Омлет с сыром	110/10	140/20	20.09	25.11	9.86	12.33	19.64	24.55	247.2	309	0.49	0.61
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
395	Чай с лимоном/какао с молоком	150/3	180/5	1,97	1,97	2,11	2,11	9,57	9,57	65	65	0,39	0,39
5	Кондитерские изделия	12	20	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,40	37,30	88,00	0,49	1,4
	Итого полдник:	325	415	30.42	38.1	17.25	21.96	81.1	103.86	610.53	772.57	1.37	2.4
	Итого за день:	1360	1750	61,05	77.85	45.88	62.05	169,37	219,04	1424.29	1819.73	90.13	98.28

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	390	484	200-250	250-350	300	300	450-550	600-800	510	740	400-500	450-600	422	485
Энергетическая ценность (ккал)				Норма ясли 1560								Факт ясли 1424.29			
Энергетическая ценность (ккал)				Норма сад 1963								Факт сад 1819.73			

День: восьмой (Среда)

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
111	Каша молочная с крупой	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
97	Хлеб (батон) со сливочным маслом и сыром	30/4/4	40/5/6	2,4	4,05	7,5	8,18	15,2	19,99	137,1	221,22	0	0
393	Чай с сахаром и лимоном	150/3	180/5	0,12	0,12	0,02	0,02	8,52	8,52	42,24	42,24	1,7	1,7
	Итого завтрак:	391	486	6,72	10,46	12,17	15,29	34,97	50,11	324,78	486,63	2,84	3,91
2 завтрак													
399	Сок фруктовый питьевой	150	180	0,76	0,76	0	0	20,56	20,56	86	86	1,6	1,6
комп	Кондитерские изделия	12	20	6,86	9,43	6,77	9,30	57,82	79,50	223,81	305,23	0,35	0,48
	Итого 2 завтрак:	162	200	7,62	10,19	6,77	9,30	78,38	100,06	309,81	391,23	1,95	2,08
Обед													
20	Салат из кукурузы	20	40	0,57	0,85	2,03	3,05	3,46	5,19	34,36	51,54	13,98	20,97
695	Суп с гречневой крупой	200	250	13,15	13,43	10,68	14,53	5,08	9,63	169,82	223,65	8,98	14,00
277	Азу с мясом	160	200	9,02	11,6	7,13	9,17	2,30	2,95	109,37	140,62	0,48	0,62
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	570	720	28,44	34,26	22,56	30,87	54,56	80,08	538,39	732,94	23,68	35,92
Уплотненный полдник													
450	Макароны отварные с сыром	130/10	160/20	7,6	11,5	9,6	14,5	47,1	62,8	286,0	429,0	0,37	0,56
397	Какао с молоком	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
97	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	2,75	7,5	8,49	15,2	16,44	137,1	153	0	0
5	Кондитерские изделия	12	20										
368	Фрукты/плоды печеные	95	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого полдник:	427	520	14,16	18,83	20,74	26,99	86,77	105,44	570,89	741,66	67,81	68,16
	Итого за день:	1550	1926	56,94	73,74	62,24	82,45	254,68	335,69	1743,87	2352,46	96,28	110,07

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	423	498	200-250	250-350	260	270	450-550	600-800	560	780	400-500	450-600	420	460
Энергетическая ценность (ккал)				Норма ясли 1560				Фактически: ясли 1743,87							
Энергетическая ценность (ккал)				Норма сад 1963				Фактически: сад 2353,46							

День: девятый (Четверг)

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
111	Каша молочная с крупой и сливочным маслом	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом	30/4	40/5	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
393	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,08	0,08	0,02	0,02	8,52	8,52	42,24	42,24	1,7	1,7
	Итого завтрак:	384	475	6,72	9,26	8,32	11,72	25,19	31,68	255,18	316,41	2,39	2,58
2 завтрак													
412	Кисломолочный продукт	100	125	5,8	5,8	5	5	8	8	106,00	106,00	1,4	1,4
5	Кондитерское изделие	12	20	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,40	37,30	88,00	0,49	1,4
	Итого 2 завтрак:	112	145	6,44	7,64	5,79	7,27	12,69	21,4	143,3	194	1,89	2,8
Обед													
43	Суп с макаронными изделиями	200	250	12,74	15,92	0,6	0,75	9,22	11,52	105,44	131,8	5,9	7,37
100	Котлета рыбная	60	80	16,74	18,6	1,89	2,1	35,37	39,3	390,0	433	0,68	0,76
114	Каша с крупой и маслом сливочным	120	150	2,18	8,9	11,45	32,17	28,5	47,05	40,0	65,0	2,0	4,2
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	570	710	32,25	38,66	2,96	6,49	74,25	89,03	632,02	760,94	6,82	12,63
Уплотненный полдник													
59	Винегрет овощной	110	140	2	3	2,71	4,06	7,70	11,55	67,37	101,05	4,49	6,74
395	Чай с сахаром/какао с молоком	150	180	1,97	2,84	2,11	2,41	9,57	14,35	65,0	90,54	0,97	1,17
368	Фрукты свежие /плоды свежие	95	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
23	Яйцо отварное	40	40	3,25	4,55	5,34	7,47	18,71	26,19	144,74	202,36	0,42	0,58
	Итого полдник:	425	500	9,44	13,23	11,18	15,17	57,45	77,75	382,44	520,72	71,88	74,49
	Итого за день:	1500	1850	54,85	68,79	28,25	40,65	169,5	219,86	1412,94	1792,0	88,98	92,5
								8			7		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	420	484	200-250	250-350	207	220	450-550	600-800	540	740	400-500	450-600	440	530
Энергетическая ценность (ккал)				Норма: ясли 1560								Фактически: ясли 1412,94			
Энергетическая ценность (ккал)				Норма: сад 1963								Фактически: сад 1792,07			

День: десятый (Пятница)

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
111	Каша молочная с крупой и маслом сливочным	200	250	3,56	4,45	3,86	4,82	6,56	8,2	108,14	135,17	0,65	0,81
3	Хлеб (батон) со сливочным маслом с сыром	30/4/4	40/5/6	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139	0,04	0,07
397	Чай с лимоном	150	180	3,78	4,2	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,6
	Итого завтрак:	388	481	12,96	15,92	13,86	17,62	32,36	40,58	351,23	424,33	2,13	2,48
2 завтрак													
368	Фрукты свежие /плоды свежие	100	100	0,38	0,38	0,38	0,38	8,92	8,92	41	41	66	66
	Итого 2 завтрак:	100	100	1,14	1,14	0,38	0,38	29,48	29,48	127	127	67,6	67,6
Обед													
6	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	30	60	5,08	6,09	4,6	5,52	0,28	0,33	63	75,6	0	0
95	Борщ с фасолью и сметаной	200/9	250/11	3,72	4,65	5,2	6,5	12,64	15,8	112,84	141,05	13,64	17,05
56	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	150	1,93	2,89	2,82	4,23	10,78	16,17	96,29	144,43	14	21
286/287	Печень по-строгановски со сметаной	60	80	4,06	4,74	4,51	5,27	5,14	6,00	77,50	90,41	0,23	0,27
99	Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,3	0,46	0,5	13,00	20,1	68,78	95	0	0
376	Кисель/компот из сухофруктов /свежих плодов/	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	16,66	13,39	67,8	52	0,24	0,33
	Итого обед:	600	751	17,56	22	17,6	22,03	58,5	71,79	486,21	598,49	28,11	38,65
Уплотненный полдник													
168	Пудинг творожный с изюмом и сгущенным молоком/джемом	120/10	140/20	4,51	5,41	4,71	5,65	20,26	24,31	141,28	169,54	0	0
147	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0	0
393	Кофейный напиток с молоком/чай с сахаром	150	180	0,12	0,08	0,02	0,01	7,10	8,52	35	42,24	1,55	1,7
	Кондитерское изделие	12	20	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,40	37,30	88,00	0,49	1,4
	Итого полдник:	322	400	11,61	14,99	11,54	15,05	52,1	71,77	374,83	498,55	5,44	7,06
	Итого за день:	1410	1732	43,27	54,05	43,38	55,08	172,4	213,62	1339,27	1648,37	103,2	115,7
								4				8	9

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак				2 завтрак				Обед				Ужин			
Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт		Норма		Факт	
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
350-450	400-550	437	521	200-250	250-350	300	300	450-550	600-800	545	730	400-500	450-600	400	493
Энергетическая ценность (ккал)				Норма: ясли 1560								Фактически: ясли 1339,27			
Энергетическая ценность (ккал)				Норма: сад 1963								Фактически: сад 1648,37			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Итого за весь период	532,02	621,23	524,94	666,00	1886,15	2390,38	14953,08	18860,95	970,28	1066,59
Среднее значение за период	53,20	62,12	59,50	66,60	188,62	239,04	1495,31	1886,01	97,03	106,66
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	3,56	3,29	2,78	3,53	12,61	12,67				

При составлении меню использованная литература:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи Плюс, 2014. – 584с.