

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественному – эстетическому направлению развития детей № 10 «Кораблик» города Лесосибирска

(МБДОУ «Детский сад № 10 «Кораблик»)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Н.Б.Соколова

20 21 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория : 0-3 , 3-7 лет, 12 часовое пребывание

Принем пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамин С, мг	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С		
День I	Завтрак															
Каша ячневая	150	200	3,4	4,2	5,1	6	29,6	39,5	102	136	0,98	1,33	99			
Какао	180	200	3,39	3,47	3,54	3,93	23,36	25,95	138,53	153,92	0,9	1,3	248			
Батон с малом, сыр	20/3/10	30/4/10	4,81	6,41	6,44	8,59	14,44	19,25	133,3	177,73	0,06	0,08				
Итого			11,6	14,38	15,08	18,52	67,4	84,7	373,83	467,65	1,94	2,71				
	Второй завтрак															
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10				
Итого			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10				
	Обед															
Томаты в собственном соку	40	60	0,44	0,66	0,04	0,06	1,4	2,1	8	12	0	0	ГП			
Борщ со сметаной	180/7	200/8	1,38	1,53	4,8	5,33	7,8	8,67	80	88,88	6	6,66	27			
Гречка	120	150	6,9	8,63	4,3	5,38	32	40	189,4	236,75	0	0	186			
Суфле из печени	60	80	12,67	16,89	7,38	9,84	4,96	6,61	100,6	134,13	6	8	200			
Соус молочный	25	35	0,92	1,1	2,26	2,72	2,57	3,09	34,45	41,34	0,16	0,16	218			
Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	19,1	21,22	97	107,77	1,08	1,2	241			
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0				
Итого			25,41	32,62	19,26	24,13	83,63	101,44	588,65	719,87	13,24	16,02				
	Полдник															
Чай с молоком	180	200	0,9	1	1,08	1,2	11,7	13	60,48	67,2	0,41	0,46	261			
Булочка молочная	50	60	4,45	5,38	3,15	3,78	25,4	30,48	148	177,6	0	0				
Итого			5,35	6,38	4,23	4,98	37,1	43,48	208,48	244,8	0,41	0,46				
	Ужин															
Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6	7,2	23,3	28	160,5	192,6	5,37	6,44	206			
Зразы рыбные, соус красный	60.20	80.20	8,09	10,77	3,07	4,09	7,67	10,23	78,7	104,93	1,1	1,47	133			
Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0	0	13,76	15,29	55,4	61,56	2,52	2,8	264			
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,50	94	0	0				
Итого			13,72	17,8	9,37	11,69	59,22	73,04	365,1	453,09	8,99	10,71				
			Б			Ж			У			Эн/ц			С	
Итого за первый день			56,48	71,58	48,34	59,72	257,15	312,46	1583,06	1932,41	34,58	39,9				
Суточная потребность			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50				
Процент удовлетворения суточной потребности			104,59	119,3	102,85	99,5	126,67	119,7	113	107,35	76,8	79,8				

Примечание : - готовый продукт

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюда ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4/6 гр.

Пример пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С, мг			№ рецептуры
	Я	С	Б	Ж	У	Я	С	У	Я	С	У	Я	С	У	
День 2															
Завтрак															
Каша пшеничная	150	200	5,1	6,8	6,5	8,7	15,9	21,2	102,2	136,3	0,6	0,8	96		
Кофейный напиток	180	200	3,77	4,19	3,93	4,37	22,95	25,5	128,7	143	1,2	1,33	253		
Батон с малом	30/3	40/4	2,41	3,21	3,44	4,59	14,53	19,37	63,3	84,4	0	0			
Итого			11,28	14,2	13,87	17,66	53,38	66,07	294,2	363,7	1,8	2,13			
Второй завтрак															
Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3	ГП		
Итого			0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3			
Обед															
Салат морковный	40	60	0,46	0,69	4	6	4,15	6,22	36,72	55,03	2,1	3,3	9		
Суп вермишелевый	180	200	2	2,22	2	2,22	15,6	17,33	90	100	7,2	8	38		
Голубцы рассыпчатые	200	230	20,26	22,85	12,22	17,28	15,1	21,2	265,3	305	46	58	150		
Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	19,1	21,22	97	107,77	1,08	1,2	241		
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0			
Итого			25,82	29,57	18,7	26,1	69,75	85,72	568,22	666,8	56,38	70,5			
Полдник															
Молоко	180	200	5,04	5,6	5,76	6,4	7,56	8,4	105,57	117,3	2,43	2,7	255		
Пирог с повидлом			6,33	4,02	2,7	3,25	34,3	40,38	173,2	212,3	0	0	292		
Итого			11,37	9,62	8,16	9,65	41,86	48,78	278/77	329,6	2,43	2,7			
Ужин															
Плов « Бухарский »	150	200	3,93	5,24	7,71	10,28	22,6	26,9	255,3	340,4	2,83	4,1	205		
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263		
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,5	94	0	0			
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10			
Итого			6,78	8,91	8,39	11,08	57,2	68,22	418,45	450,13	12,33	14,1			
Эн/л															
Итого за первый день															
Суточная потребность			56	63,05	49,27	64,64	237,34	283,94	1628,64	1879,23	75,94	92,43			
Процент удовлетворения суточной потребности			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50			
			103,7	105,08	104,8	107,73	116,9	108,78	116,33	104,4	168,7	184,86			

Примечание: :- готовый продукт

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4/6 гр.

Прiem пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С, мг			№ рецептуры
	Я	С	Б	Ж	С	У	Я	С	У	Я	С	У	
День 3													
Завтрак													
Суп молочный гречневый	150	200	3,7	4,5	6,1	14	18,6	111,4	148,5	0,7	0,8	43	
Кофейный напиток	180	200	3,77	3,93	4,37	22,95	25,9	128,7	143	1,2	1,33	2,53	
Батон с маслом	30/3	40/4	2,41	3,44	4,59	14,53	19,37	63,3	84,4	0	0		
Итого			9,88	11,87	15,06	51,48	63,47	303,4	375,9	1,9	2,13		
Второй завтрак													
Отвар шиповника	100	150	0,2	0,08	0,11	6,88	8,85	32,9	42,7	55	82	256	
Итого			0,2	0,08	0,11	6,88	8,85	32,9	42,7	55	82		
Обед													
Салат из кукурузы с луком	40	60	1	1,57	3,3	5,08	2,6	3,9	44,6	67	2,1	24	
Суп - лапша	180	200	1,8	3,5	3,89	8	8,89	78,6	87,33	0	0	47	
Свекла тушеная в сметане	120	150	2,28	2,85	3,96	10,36	15,45	94,8	118,5	1,4	1,8	172	
Курица порционная	60	80	15,6	15,6	20,8	0,83	1,11	207,7	276,93	0,8	1,06	181	
Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	19,1	21,22	97	107,77	1,08	1,2	241	
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	15,8	19,75	79,2	99	0	0		
Итого			23,78	31,03	26,84	35,32	56,69	70,32	571,9	5,38	7,26		
Полдник													
Кисло-молочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	180	200	5	5,6	6,4	7,4	8,2	101,2	112,5	1,2	1,4	ГП	
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	50	1,77	2,95	1,41	18,5	22,5	109,5	182,5	0	0	ГП	
Итого			6,77	8,55	7,11	25,9	30,7	210,7	295	1,2	1,4		
Ужин													
Лапшевник с творогом	150	180	15,7	18,08	7,06	8,47	40,4	48,48	286	343,2	0,15	0,18	125
Соус молочный	20	30	0,36	0,48	0,6	0,9	32,98	41,97	14,2	21,3	0,1	0,15	224
Чай	180	200	0,1	0,11	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263	
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	14,49	19,52	70,5	94	0	0		
Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10		
Итого			18,91	22,23	8,34	10,17	108,47	131,77	463,35	558,83	9,75	10,33	
Эн/ц													
Итого за первый день													
Суточная потребность			59,54	74,38	54,24	69,41	249,42	305,11	1582,96	2028,96	73,23	103,12	
Процент удовлетворения суточной потребности			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50	
			110,25	123,96	115,4	115,68	122,86	116,9	113	112,72	162,7	206,24	

Примечание : - готовый продукт

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюда ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4/6 гр.

Применение	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С, мг		№ рецептуры	
	Б	С	Б	Ж	У	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я		С
День 5	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак														
Каша геркулесовая	150	200	4,6	6,16	4,6	6,16	16,30	21,8	102	136	0,5	0,67	93		
Кофейный напиток	180	200	3,77	4,19	3,93	4,37	22,95	25,5	128,7	143	1,2	1,33	253		
Багет с сыром	30/10	40/10	3,91	5,21	4,16	5,55	9,57	12,76	106,9	142,53	0,06	0,08			
Итого			12,28	15,56	22,23	16,08	48,82	60,06	337,6	421,53	1,76	2,08			
	Второй завтрак														
Фрукт	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,7	43	51,6	10	12			
Итого			0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,7	43	51,6	10	12			
	Обед														
Салат из сельди с луком	40	60	3,5	5,3	4,3	6,5	0,6	0,9	77	116	2,1	3,2	33		
Суп гороховый с гренками	180/10	200/15	1,68	1,87	2,76	3,06	9,8	10,89	94,8	105,33	0,84	0,93	36		
Азу по-татарски	60	80	7,73	10,3	9,38	12,5	4,43	5,9	152,25	203	2,85	3,8	300		
Картофель отварной	120	150	2,5	3,13	5,6	7	21,8	27,25	106	132,5	4,9	6,13	204		
Сок	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,09	20,1	82,8	92	3,6	4	ГП		
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0			
Итого			18,48	24,85	22,7	29,86	70,52	84,79	496,65	747,83	14,29	18,06			
	Полдник														
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263		
Кондитерские изделия (печенья, пряники, вафли)	30	50	2,17	3,63	2,9	4,8	17,5	29,1	112,5	187,5	0	0	ГП		
Итого			2,27	3,74	2,9	4,8	28,3	41,1	160,5	240,83					
	Ужин														
Сырники со сливочным молоком	150/20	180/30	22,1	26,52	5,2	6,24	44,7	53,64	314,4	377,28	0,5	0,6	125		
Морковное пюре	40	60	0,73	1,1	1,79	2,68	3,42	5,13	32,8	49,2	0,16	0,24	23		
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263		
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,50	94	0	0			
Итого			25,3	30,89	7,29	9,32	73,41	90,29	465,7	573,81	0,66	0,84			
			Б			Ж			У			Эн/ц			С
Итого за первый день			59,23	76,12	55,32	60,3	229,15	285,94	1503,6	2035,6	26,71	32,98			
Суточная потребность			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50			
Процент удовлетворения суточной потребности			109,68	126,8	117,7	100,5	112,88	109,55	107,38	113	59,3	65,96			

Примечание : - готовый продукт

1 –расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2—согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника , так и «уплотненного» полдника с включением блюда ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4/6 гр.

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			У			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг			№ рецептуры
	Я	С	Б	Ж	С	Я	С	У		Я	С	С	
День 6													
Завтрак													
Каша рисовая	150	200	3,8	5,12	5	6,62	24,4	32,6	157,6	210,1	1,1	1,4	98
Кашао	180	200	3,39	3,77	3,54	3,93	23,36	25,95	138,53	153,92	0,9	1,3	248
Батон с малом	30/3	40/4	2,41	3,21	3,44	4,59	14,53	19,37	63,3	84,4	0	0	
Итого			9,6	12,1	11,98	15,14	62,29	77,92	359,43	448,42	2	2,7	
Второй завтрак													
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,10	10,10	46	46	2	2	ГП
Итого			0,5	0,5	0,1	0,1	10,10	10,10	46	46	2	2	
Обед													
Маринад овощной	40	60	0,62	0,93	4,02	6,03	4,13	6,2	57,78	86,67	1,79	2,69	475
Щи со сметаной	180/6	200/7	1,5	1,67	4,5	5	7,6	8,44	78	86,67	13	14,44	56
Картофельное пюре	120	150	2,5	3,13	4,8	6	18,6	23,25	128,4	160,5	4,3	5,38	206
Рулет с яйцом с соусом красным	60/20	80/30	14,45	19,27	6,38	8,51	3,83	5,11	110,58	147,44	1,7	2,27	169/587
Компот из изюма	180	200	0,5	0,56	0	0	19,1	21,22	97	107,78	4,2	4,67	638
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,20	99	0	0	
Итого			22,17	28,81	20,18	26,14	69,06	83,97	550,96	688,06	24,99	29,45	
Полдник													
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,80	12	48	53,33	0	0	263
Блины с маслом	60	70	5,1	7,71	2,2	2,66	21	24,5	137,1	156,5	0	0	265
Итого			5,2	7,82	2,2	2,66	31,8	36,5	185,1	209,83			
Ужин													
Суп молочный вермишелевый	200	250	5,6	6,9	6,1	7,6	19,7	24,9	156,1	195	0,9	1,1	44
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,5	94	0	0	
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	1	1	
Итого			8,47	10,57	6,8	8,4	54,79	66,22	321,6	389,33	1,9	2,1	
Эн/ц													
Итого за первый день													
Суточная потребность													
Процент удовлетворения суточной потребности													
Эн/ц													
Итого за первый день													
Суточная потребность													
Процент удовлетворения суточной потребности													
Эн/ц													
Итого за первый день													
Суточная потребность													
Процент удовлетворения суточной потребности													

Примечание : - готовый продукт

1 – расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2 – согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4/6 гр.

Прием пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)			Витамин С, мг			№ рецептуры		
	Я	С	Я	Б	Ж	С	Я	С	Я	С	Я	С			
День 7	Завтрак														
Каша полтавская	150	200	3,4	4,2	5,6	6	29,6	39,5	102	136	0,98	1,3	99		
Кофейный напиток	180	200	3,77	4,19	3,93	4,37	22,95	25,5	128,7	143	1,2	1,33	253		
Батон с малом	30/3	40/4	2,41	3,21	3,44	4,59	14,53	19,37	63,3	84,4	0	0			
Итого			9,58	11,6	12,97	14,96	67,08	84,37	294	363,4	2,18	2,63			
	Второй завтрак														
Сок	150	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	ГП		
Итого			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2			
	Обед														
Соленый опудец	40	60	0,32	0,48	0	0	0,68	1	5,2	7,8	2	3	ГП		
Суп с клецками	180	200	2,64	2,93	2,4	2,67	12,1	13,44	80,4	89,33	3,1	3,44			
Капуста тушеная	120	150	3,12	3,9	3,84	4,8	16,16	20,2	104,5	130,7	40	51	200		
Биточки мясные	60	80	9,04	12,05	8,72	11,63	5,27	7,03	161,6	215,47	0	0	161		
Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	19,1	21,22	97	107,77	1,08	1,2	241		
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0			
Итого			18,22	23,17	15,44	19,7	69,11	72,64	527,9	650,07	46,18	58,64			
	Полдник														
Кисло-молочный продукт (снежок, йогурт, кефир)	180	200	5	5,6	5,7	6,4	7,4	8,2	101,2	112,5	1,2	1,4	ГП		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье)	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	18,5	22,5	109,5	182,5	0	0	ГП		
Итого			6,77	8,55	7,11	8,75	25,9	30,7	210,7	295	1,2	1,4			
	Ужин														
Рыба по-русски	190	240	16,11	19,09	6,49	8,2	16,06	20,54	183,1	215,9	7,2	8,2	141		
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263		
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,5	94	0	0			
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	1	1			
Итого			18,98	22,76	7,09	8,9	51,65	62,36	348,6	410,23	8,2	9,2			
			Б			Ж			У			Эн/ц			С
Итого за первый день			54,05	66,58	42,71	52,41	223,84	260,17	1427,2	1764,7	59,76	73,87			
Суточная потребность			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50			
Процент удовлетворения суточной потребности			100,09	110,96	90,8	87,35	110,26	99,68	101,94	98,03	132,8	147,74			
Примечание: - готовый продукт															

1 – расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2—согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «куплотненного» полдника с включением блюда ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4/6 гр.

Принем пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С, мг	№ рецептуры	
	Я	С	Б	Ж	Я	С		Я	С	Я			С
День 8													
Завтрак													
Запеканка творожная со сладеным молоком	120/15	150/20	23,37	29,22	4,48	12,11	23,3	29,1	273,78	342,23	0,4	0,5	117
Морковное пюре	40	60	0,73	1,1	1,79	2,68	3,4	5,1	32,8	49	0,16	0,24	23
Кофейный напиток	180	200	3,77	4,19	3,93	4,37	22,95	25,5	128,7	143	1,2	1,33	253
Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94	0	0	
Итого			30,24	37,67	10,5	19,56	64,14	79,02	505,78	628,23	1,76	2,07	
Второй завтрак													
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	ГП
Итого			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	
Обед													
Салат из капусты с ягодой	40	60	0,95	1,43	2,91	4,36	3,13	4,69	42,57	63,86	10,86	16,29	66
Рассольник со сметаной	180/6	200/7	3,6	4	8,16	9,07	23,2	25,78	108	120	7,2	8	33
Картофельное пюре	120	150	2,5	3,13	4,8	6	18,6	23,25	128,4	160,5	4,3	5,38	206
Шницель куриный	60	80	12,4	16,53	8,67	11,56	6,44	8,59	159,5	212,67	0,8	1,07	
Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	19,1	21,22	97	107,77	1,08	1,2	241
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0	
Итого			22,55	28,9	25,02	31,59	86,27	103,28	614,67	763,8	24,24	31,94	
Полдник													
Яблоки печеные	80	100	0,4	0,52	0,4	0,52	10,79	14,69	58,97	77,06	0,8	1	
Чай с молоком	180	200	0,97	1,08	1,1	1,22	11,7	13	61,5	68,33	0	0	261
Итого			1,37	1,6	1,5	1,74	22,49	27,69	120,47	145,39	0,8	1	
Ужин													
Макароны с сыром	200	200	12,96	12,96	11,11	11,11	41,11	41,11	322	322	0,19	0,19	247
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,5	94	0	0	
Конфета	20	20	1,3	1,3	6,2	6,2	11,3	11,3	100	100	0	0	
Итого			16,73	17,53	17,61	17,71	77,7	83,93	540,4	569,33	0,19	0,19	
Эн/ц													
Итого за первый день													
Суточная потребность			71,39	86,2	54,73	70,7	206,7	304,02	1827,42	2152,75	28,99	37,2	
Процент удовлетворения суточной потребности			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50	
			132,2	143,66	116,44	117,83	101,82	116,48	130,53	119,59	64,42	74,4	

Примечание: - готовый продукт

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2 - согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 4/6 гр.

Принем пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Б		Ж		С		У		Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
День 9															
Завтрак															
Каша манная	150	200	4,42	5,9	5,7	7,7	22,7	30,3	130,5	174	0,7	0,9	80		
Кашлю с молоком	180	200	3,39	3,77	3,54	3,93	23,36	25,95	138,53	0,9	1,3	248			
Батон с малом	30/3	40/4	2,41	3,21	3,44	4,59	14,53	19,37	63,3	84,4	0	0			
Итого			10,22	12,88	12,68	16,22	60,59	75,62	332,33	412,32	1,6				
Второй завтрак															
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	ГП		
Итого			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2			
Обед															
Икра морковная	40	60	0,62	0,93	3,2	4,8	3,68	5,53	46,6	70	1,4	2,2	75		
Харчо со сметаной	180	200	3	3,33	4,1	4,56	14,1	15,67	103,5	115	5,6	6,22	46		
Горошница	120	150	19,8	24,8	3	3,75	30,5	38,13	196,9	246,13	0	0	108		
Тефтели рыбные	60	80	6	8	2,1	2,8	6,3	8,4	91	121,33	1,2	1,6	146		
Компот из апельсин и яблок	180	200	0,45	0,5	0,22	0,24	29,12	32,36	99,84	110,93	24,2	26,89	237		
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0			
Итого			32,47	40,81	13,1	16,76	99,5	119,84	617,04	762,39	32,4	36,91			
Полдник															
Сочник с творогом	50	60	5,6	6,7	6,6	8,7	18,8	22,6	194,5	233,4	0,09	0,11	24		
Чай с молоком	180	200	0,97	1,08	1,1	1,22	11,7	13	61,5	68,33	0	0	261		
Итого			6,57	7,78	7,7	9,92	30,5	35,6	256	301,73	0,09	0,11			
Ужин															
Винегрет	120	150	1,5	1,8	12	15	12	16,5	155,2	194	0	0	1		
Яйцо	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	18		
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263		
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,52	70,5	94	0	0			
Итого			9,07	10,17	16,9	20	37,59	48,32	336,7	404,33	0	0			
Эн/ц															
У															
Итого за первый день			58,83	72,14	50,48	63	238,28	289,38	1588,07	1926,77	36,09	39,02			
Суточная потребность			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50			
Процент удовлетворения суточной потребности			108,94	120,2	107,4	105	117,37	110,87	113,43	107	80,2	78,04			

Примечание : - готовый продукт

1 –расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2—согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника , так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4/6 гр.

Прим. пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)			Витамин С, мг			№ рецептуры
	Б	С	Я	Б	С	Я	Б	С	Я	Б	С	Я	
День 10	Б	С	Я	Б	С	Я	Б	С	Я	Б	С	Я	
Завтрак													
Каша «Дружба»	150	200	4,9	6,55	6,2	8,33	26,3	35,09	180,8	241,1	0,2	0,3	84
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,77	4,19	3,93	4,37	22,95	25,5	128,7	143	1,2	1,33	253
Батон с джемом	30/10	40/10	2,43	3,24	0,3	0,4	21,6	28,8	98,1	130,8	0	0	
Итого			11,1	13,98	10,43	13,1	70,85	89,39	407,6	514,9	1,4	1,63	
Второй завтрак													
Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	ГП
Итого			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	
Обед													
Салат из свеклы	40	60	0,6	0,85	2	3	3,8	5,7	30,1	45,2	0,76	1,1	22
Суп овощной со сметаной	180/6	200/7	1,38		4,2		9		83		10		
Плов из отварной говядины	160	200	19,46	20,33	16,55	20,69	26,97	33,71	304,74	408,37	0,96	1,2	163
Кисель	180	200	0,94	1,04	0	0	34,3	38,11	136,8	152	1,6	1,78	114
Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,25	0,48	0,6	15,8	19,75	79,2	99	0	0	
Итого			24,98	25,47	23,23	24,29	89,87	97,27	633,84	704,57	13,32	4,08	
Полдник													
Гренки с сыром	40	50	10,2	11,8	6,36	7,95	10,3	20,4	146,32	190,4	0,06	0,08	59
Чай	180	200	0,1	0,11	0	0	10,8	12	48	53,33	0	0	263
Итого			10,3	11,91	6,36	7,95	21,1	32,4	194,32	243,73	0,06	0,08	
Ужин													
Морковная котлета	120	150	5,34	7,12	9,16	12,22	20,1	26,47	192,2	256,34	66	88	67
Соус молочный сладкий	30	30	0,48	0,48	0,9	0,9	5,69	5,69	21,36	21,36	0,16	0,16	224
Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0	0	13,76	15,29	55,4	61,56	2,52	2,8	264
Фрукт	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	1	1	
Итого			6,78	8,57	10,26	13,32	47,65	55,55	311,96	382,26	69,68		
Эн/ц													
Итого за первый день			53,66	60,43	50,38	58,76	239,57	284,71	1593,72	1891,46	86,46	99,75	
Суточная потребность			54	60	47	60	203	261	1400	1800	45	50	
Процент удовлетворения суточной потребности			99,37	100,7	107,19	97,93	118	109	113,83	105,08	192,13	199,5	

Примечание : - готовый продукт

1 –расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену. 2 –согласно требований п 15.11 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при 12 часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника , так и «уплотненного» полдника с включением блюда ужина. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной –4/6 гр.

Средние показатели по содержанию пищевых веществ, энергетической ценности и микроэлементов в рационе питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, Аи
	Б	Ж	У			
Итого за 10 дней	576,38	695,8	500,3	2338,82	3565,58	19225,4
Итого за 1 день	57,63	69,58	50,03	233,88	356,55	1922,54
Суточная потребность	54	60	47	203	261	1800
Процент удовлетворения суточной потребности	106,72	115,96	106,44	115,21	136,6	106,8
Процент отклонения от расчетных данных *	+6,72	+15,96	+6,44	+15,21	+36,6	+6,8

* - согласно приложению 10 СанПиН 2.4.13049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» допустимы отклонения от химического состава + - 10%

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью на 12

(двенадцати)

листах

Соколовой

Н.Б. Соколова

