



Согласовано: _____ (ФИО директора)
 Директор: [Signature]
 Дата: 1.09.2023 г.



Утверждаю:
 Директор ООО «Сундырь» [Signature]
 Дата: 1.09.2023 г.

Десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 3-х лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

№ рец.	Наименование блюда	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины								
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак													
199	Наша пшеница жаркая с маслом	155[150/5]	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94	
3	Булгур с сыром	45[30/5/10]	4,62	6,76	14,62	144,80	95,20	7,70	71,00	0,44	0,05	0,04	0,07	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,53	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	350	10,25	13,81	49,91	367,91	189,95	42,33	205,85	1,32	0,08	0,16	1,01	
	Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,59	2,03	3,59	34,43	16,23	6,57	11,98	0,22	0,08	0,01	14,4	
117	Бульон куриный с гречками	200[180/20]	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48	
258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	75[30/30/15]	5,07	0,88	3,37	38,16	23,69	13,50	61,56	0,27	0,38	0,03	0,59	
332	Рис отварной	110	2,68	4,47	26,09	145,88	1,91	13,94	45,07	0,38	0,02	0,02	0,00	
394	Компот из сухофруктов	150	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00	
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00	
	Итого обед:	635	21,05	13,81	80,69	515,39	69,76	61,83	239,9	2,29	0,6	0,18	15,54	
	Полдник													
229	Омлет натуральный	130[120/10]	12,26	22,68	2,37	261,11	92,84	15,52	210,24	2,36	0,3	0,07	0,42	
420	Простокваша	150	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	30,00	0,04	1,50	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,02	0,00	
386	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,75	9,5	1,9	7,6	0,95	0,01	0,03	3,8	
	Итого полдник:	390	17,98	26,93	35,47	415,55	282,34	43,52	371,59	3,48	30,31	0,16	5,72	

1 день

Здание													
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Булгур/брод с сыром	45(30/5/10)	4,62	6,76	14,62	144,80	95,20	7,70	71,00	0,44	0,05	0,04	0,07
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,53	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	350	11,01	15,17	48,76	378,59	209,26	61,16	268,89	1,97	0,09	0,23	1,04
	Обед												
42	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,38	19,10	10,37	14,44	20,90	0,27	0,76	0,02	1,90
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,20
330	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,84	3,66	26,42	160,39	17,64	25,10	110,30	1,85	0,02	0,09	0,00
390	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	17,82	69,45	5,70	3,60	4,80	0,69	0,00	0,01	1,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Целебный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого за обед:	615	17,49	24,72	94,36	671,29	97,13	81,34	290,19	5,18	0,98	3,78	11,18
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,89	65,76	0,77	0,03	0,16	4,99
420	Ражани	150	4,50	3,75	6,30	76,50	279,00	31,50	207,00	0,23	45,00	0,04	0,68
386	Мандарины	95	0,76	0,29	7,70	38,00	33,25	10,45	16,15	0,09	0,01	0,06	36,10
	Итого:	315	10,46	7,77	45,51	296,47	341,45	55,78	288,91	1,09	45,04	0,26	41,77

Будень													
	Завтрак												
182	Каша перловая вязкая с маслом	355(150/5)	5,33	6,51	30,62	200,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97
3	Бутерброд с сыром	45(30/5/10)	4,62	6,76	14,62	144,80	95,20	7,70	71,00	0,44	0,05	0,04	0,07
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,05	12,07	79,83	90,00	10,50	67,50	0,08/	0,01	0,03	0,97
	Итого завтрак:	350	12,35	15,32	57,31	424,90	288,03	41,78	313,31	1,12	0,10	0,12	2,01
	Обед												
21	Салат из белокочанной капусты	40	0,59	2,03	3,59	34,43	16,23	6,57	11,98	0,22	0,08	0,01	14,40
82	Рассольник Ленинградский	180	1,61	4,02	12,16	93,38	15,55	18,97	53,82	0,7	0,2	0,07	5,44
304/372	Тефтели мясные из говядины со сметанным соусом	120(60/60)	7,48	7,83	9,39	134,77	17,81	11,60	75,43	1,04	0,01	0,03	0,00
354	Капуста тушеная	110	2,17	3,56	9,99	79,11	62,38	20,70	41,67	0,79	0,07	0,03	19,15
394	Компот из сухофруктов	150	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Цвиклный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого:	660	16,51	18,06	81,25	562,22	125,67	67,42	221,44	3,62	0,36	0,19	39,06
	Полдник												
432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47
420	Простокваша	150	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	30,00	0,04	1,50
386	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,75	9,5	1,9	7,6	0,95	0,01	0,03	3,8
	Итого:	310	9,40	8,82	55,33	298,83	235,24	36,68	215,29	1,50	30,01	0,11	5,77

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дале принт 2011г.

Сводная таблица по завтраку

1	Итого завтрак:	350	10,25	13,81	49,91	367,91	189,95	42,33	205,85	1,32	0,08	0,16	1,01
2	Итого завтрак:	375,00	10,74	18,19	63,37	454,23	234,76	55,19	252,52	1,32	0,09	0,12	2,39
3	Итого завтрак:	350,00	11,01	15,17	48,76	378,59	209,26	61,16	268,89	1,97	0,09	0,23	1,04
4	Итого завтрак:	360,00	9,70	12,18	68,89	417,10	164,92	29,40	164,48	0,90	0,07	0,12	3,48
5	Итого завтрак:	350,00	12,35	15,32	57,31	424,90	288,03	41,78	313,31	1,12	0,10	0,12	2,01
6	Итого:	375,00	10,45	17,96	99,43	437,88	232,55	43,68	267,89	1,12	0,10	0,15	1,78
7	Итого:	360,00	12,46	14,45	73,02	464,13	214,35	111,33	295,00	3,52	0,08	0,22	2,59
8	Итого:	375,00	9,83	17,39	58,85	436,08	208,20	43,89	221,42	0,86	0,09	0,11	2,13
9	Итого:	375,00	8,83	16,92	52,00	393,67	124,73	58,50	221,61	1,92	0,08	0,22	2,90
10	Итого:	350,00	14,95	17,38	61,15	458,17	362,08	52,06	306,01	1,43	0,11	0,16	2,87
	Всего	3620,00	100,32	145,06	542,78	3884,75	2018,88	496,99	2311,13	14,16	0,81	1,45	21,19
	Средний показатель	362,00	10,03	14,51	54,28	386,48	201,89	49,70	231,11	1,42	0,08	0,15	2,12
	Норма по сангиги	350,00	8,82	9,87	42,63	294,00							

Сводная таблица по обеду

1	Итого обед:	635,00	21,05	13,80	80,69	515,39	69,76	61,83	239,90	2,29	0,60	0,18	15,54
2	Итого обед:	615,00	18,74	27,90	97,37	724,56	80,30	143,38	330,46	6,17	0,19	3,82	20,52
3	Итого за обед:	615,00	17,49	24,72	94,36	671,29	97,13	81,34	290,19	5,18	0,98	3,78	11,18
4	Итого:	615,00	15,80	25,53	87,86	693,57	85,07	70,23	249,82	3,79	0,46	3,85	19,79
5	Итого:	660,00	16,51	18,06	81,25	562,22	125,67	67,42	221,44	3,62	0,36	0,19	39,06
6	Итого:	615,00	21,67	19,88	83,85	542,89	71,05	52,87	175,52	2,96	0,26	0,21	18,44
7	Итого:	630,00	17,99	16,61	82,67	562,92	98,72	76,40	257,59	4,92	0,48	0,38	17,38
8	Итого:	615,00	16,15	23,75	106,78	679,55	61,00	70,22	238,37	3,38	1,01	3,77	13,83
9	Итого:	615,00	19,46	27,78	98,05	721,93	98,35	143,50	317,86	5,91	0,27	3,82	31,31
10	Итого:	615,00	16,34	12,93	82,92	514,93	99,97	70,31	250,41	3,21	0,33	0,24	16,11
	Всего	6230,00	181,20	210,96	887,80	6149,25	885,02	837,50	2551,56	41,43	4,94	20,24	203,16
	Средний показатель	623,00	18,12	21,10	88,78	614,93	88,50	83,75	255,16	4,14	0,49	2,02	20,32
	Норма по сангиги	450,00	14,70	16,45	71,05	490,00							

Сводная таблица по поддню

1	Итого поддник:	390,00	17,98	26,93	35,47	415,55	282,34	43,52	371,59	3,48	30,31	0,16	5,72
2	Итого поддник:	390,00	24,06	10,51	03,51	356,21	328,16	55,64	299,08	2,96	0,09	0,17	7,80
3	Итого:	315,00	10,46	7,77	45,51	296,47	341,45	55,78	288,91	1,09	45,04	0,26	41,77
4	Итого:	295,00	8,92	10,75	52,08	340,48	193,57	65,02	192,51	0,99	0,05	0,14	10,55
5	Итого:	310,00	9,40	8,82	55,33	298,83	235,24	36,68	215,29	1,50	30,01	0,11	5,77
6	Итого:	295,00	8,33	5,82	48,28	279,38	222,75	37,71	189,33	0,91	0,05	0,15	37,26
7	Итого:	390,00	15,01	22,93	36,73	409,04	104,84	57,94	247,36	3,12	0,32	0,13	11,32
8	Итого:	390,00	24,53	10,42	42,19	354,31	378,41	56,59	305,73	1,07	0,10	0,19	60,05
9	Итого:	315,00	10,16	7,78	55,71	295,96	239,45	48,28	225,91	0,86	30,04	0,26	42,59
10	Итого:	295,00	7,88	11,04	41,44	298,68	195,47	27,02	173,51	1,37	0,04	0,13	4,85
	Всего	3385,00	136,73	122,77	456,25	3344,71	2521,68	484,18	2509,22	17,35	136,05	1,70	227,68
	Средний показатель	338,50	13,67	12,28	45,63	334,47	252,17	48,42	250,92	1,74	13,61	0,17	22,77
	Норма по сангину	200,00	6,30	7,05	30,45	210,00							