

Согласовано:
Директор МАОУ «Раскильдинская ООШ»

_____ В.Н. Миронов

Дата: 01.09.2025 г

Утверждаю:
Директор МАУ «Питание +»

_____ В.А. Яковлева

Дата: 01.09.2025 г.

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

№ рец.	Наименование блюд	Пищевая ценность					Минеральные вещества и витамины						
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
		1 день											
	Завтрак												
199	Каша пшенная жидкая 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	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
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 гренками	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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	10 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	155(150/5)	7,09	7,77	33,39	227,61	153,92	22,98	139,11	0,46	0,04	0,08	1,60
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
416	Какао с молоком	150,00	3,24	2,85	13,14	85,76	112,96	21,38	95,90	0,53	0,02	0,04	1,20
	Итого:	350	14,95	17,38	61,15	458,17	362,08	52,06	306,01	1,43	0,11	0,16	2,87
	Обед												
34	Салат из свеклы	40	0,54	2,43	3,15	35,94	14,06	8,36	16,34	0,53	0,00	0,01	3,80
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
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	75(60/15)	8,21	2,58	6,93	81,21	33,60	16,63	110,99	0,37	0,02	0,05	0,27
336	Картофель отварной	110	2,14	3,47	16,29	106,29	10,73	21,50	55,21	0,83	0,13	0,11	4,40
401	Кисель из повидла	150	0,05	0,00	21,69	82,36	3,79	0,96	4,02	0,15	0,00	0,00	0,06
	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:	615	16,34	12,93	82,92	514,93	99,97	70,31	250,41	3,21	0,33	0,24	16,11
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	50	3,30	6,91	26,13	180,93	5,97	4,12	23,41	0,27	0,00	0,06	0,00
420	Кефир	150	4,20	3,75	6,00	75,00	180,00	21,00	142,50	0,15	0,03	0,04	1,05
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:	295	7,88	11,04	41,44	298,68	195,47	27,02	173,51	1,37	0,04	0,13	4,85

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели 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	18,29	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	59,43	437,88	212,55	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	3864,75	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 санпину	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	310,46	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	653,57	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	96,72	76,40	257,59	4,92	0,48	0,38	17,38
8	Итого:	615,00	16,15	23,75	100,78	679,55	61,00	70,22	238,37	3,38	1,01	3,77	13,83
9	Итого:	615,00	19,46	27,78	96,05	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 санпину	450,00	14,70	16,45	71,05	490,00							

Сводная таблица по полднику

1	Итого полдник:	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 полдник:	390,00	24,06	10,51	43,51	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	279,18	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 санпину	200,00	6,30	7,05	30,45	210,00							