

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детский сад № 11
города Алушты

Габаева М. Д.

« 16 » *Сентября* 2019 год



ПРИМЕРНОЕ

**циклическое десятидневное меню (летне-осеннее)
для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет
с 10,5 часовым пребыванием в МДОУ детский сад № 11 города Алушты
с физиологическими нормами продуктов**

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак											
205	1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,04	3,09	19,33	121,36	0,043	0,022	3,548	0,81
228	2	ДРАЧЕНА	80	8,56	11,69	5,28	160	0,067	0,333	68,27	1,76
53	3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,27	1,42	1,78	20,88	5,448	0,182	0,007	0,007
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,96	101,1	0,044	0,155	125,78	0,133
Итого за прием пищи:			455	17,61	27,23	51,56	521,34	5,6065	0,7	204,605	3,107
II Завтрак											
33	7	<i>шоркофс</i> САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,015	0,03	28,12	1,064
Итого за прием пищи:			80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,015	0,03	28,12	1,064
Обед											
67	8	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,68	4,89	8,49	84,75	0,058	0,045	43,325	0,795
314	9	КАША вязкая (ГРЕЧКА)	70	2,14	2,34	9,58	67,9	0,055	0,029	3,941	1,13
286	10	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	85	6,28	6,96	8,3	121,13	0,043	0,071	31,1	0,68
348	11	СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0,71	2,52	4,82	44,7	0,012	0,012	9,528	0,287
16	12	САЛАТ ЛЕТНИЙ <i>консерв. кукуруза</i>	30	0,37	1,56	1,93	23,25	0,018	0,016	7,11	0,235
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,248	0,003	0,005
Итого за прием пищи:			753	13,15	23,01	70,03	539,73	32,01	1,423	100,807	3,519
Полдник											
231	15	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	74	13,82	9,37	8,44	173,16	0,052	0,2	115,298	0,57
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,005	0,015	12,542	0,034
397	17	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,055	0,189	152,22	0,478
Итого за прием пищи:			294	18,29	13,81	28,67	312,35	0,112	0,404	280,06	1,082
Всего за день:			1582	50,19	68,92	156,95	1448,54	37,7435	2,557	613,592	8,772

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B ₁ , Мг	B ₂ , Мг	Ca, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	18	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	7,25	6,86	23,21	183,5	0,14	0,245	202,4	0,673
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
7	19	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,55	0	43,2	0	0,036	105,6	0,12
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			504	11,73	18,78	43,75	390,25	0,1445	0,289	329,22	1,54
II Завтрак											
41	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Итого за прием пищи:			80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Обед											
82	22	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,113	0,063	24,6	1,08
247	23	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,93	5,09	2,75	100	0,063	0,075	33,38	0,589
321	24	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,84	2,88	12,26	82,35	0,084	0,067	22,185	0,606
15	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <i>огурцы соевый соус</i>	30	0,29	1,85	1,12	22,26	0,014	0,011	5,6	0,223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
372	26	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,009	0,007	14,48	0,94
Итого за прием пищи:			728	17,44	17,54	66,29	491,96	0,287	0,225	106,045	3,825
Полдник											
454	27	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,67	5	46,36	249,33	0,067	0,053	16,53	1,16
401	28	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	102,22	0,044	0,255	248	0,2
368	29	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	16	2,2
Итого за прием пищи:			380	10,47	10	54,76	351,55	0,111	0,308	264,53	1,36
Всего за день:			1692	39,74	46,4	174,09	1275,6	0,5885	0,876	720,651	7,275

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, Мг	В2, Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	30	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА)	250	7,46	6,86	21,35	177	0,14	0,275	201,1	1,4
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
393	10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			492	9,16	15,23	41,89	340,55	0,1445	0,283	222,32	2,147
II Завтрак											
368	19	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			80	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Обед											
80	31	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,99	2,74	14,58	90,75	0,095	0,058	23,05	0,883
274	32	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	38/170	16,2	13,28	11,03	228	0,1	0,14	31,8	1,52
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	33	СОК	190	0,95	0	19,19	81	0,025	0,025	13,3	2,66
Итого за прием пищи:			716	20,67	20,74	53,94	484,75	0,224	0,225	73,95	5,45
Полдник											
238	34	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	135	14,99	13,23	30,57	300	0,077	0,257	146,06	0,887
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,005	0,015	12,542	0,034
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,96	101,1	0,044	0,155	125,78	0,133
Итого за прием пищи:			355	18,55	16,81	49,18	421,4	0,126	0,427	284,382	1,054
Всего за день:			1643	48,74	53,14	153,83	1286,3	0,5215	0,953	595,052	10,631

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
92	35	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	250	6,86	6,31	20,12	164,75	0,088	0,26	213,85	0,32
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
7	19	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,55	0	43,2	0	0,036	105,6	0,12
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			504	11,34	18,23	40,66	371,5	0,0925	0,304	340,67	1,187
II Завтрак											
20	36	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,13	4,06	6,92	68,72	0,018	0,03	35,736	0,433
Итого за прием пищи:			80	1,13	4,06	6,92	68,72	0,018	0,03	35,736	0,433
Обед											
63	37	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,55	5,1	14,52	118,25	0,092	0,055	50,25	1,705
125	38	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,36	2,64	10,75	72	0,073	0,047	7,47	0,607
256	39	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,16	3,9	9,04	116	0,09	0,11	52,3	1,21
354	40	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,82	0,004	0,006	5,46	0,042
14	41	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	30	0,34	1,86	1,42	23,73	0,016	0,01	5,27	0,253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	24/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,248	0,003	0,005
Итого за прием пищи:			722	18,66	19,24	73,81	542,8	32,099	1,478	126,553	4,209
Полдник											
469	42	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	9,9	0,65
400	43	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,089	31,11	252	0,212
368	29	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			340	9,73	11,68	37,04	292,33	0,149	31,14	261,9	0,862
Всего за день:			1646	40,86	53,21	158,43	1275,35	32,3585	32,952	764,859	6,691

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	44	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИС)	250	6,03	6,35	21,04	165,5	0,075	0,245	198,525	0,312
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
393	10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			492	7,73	14,72	41,58	329,05	0,0795	0,253	219,745	1,059
II Завтрак											
41	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Итого за прием пищи:			80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Обед											
81	45	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,227	0,073	38,075	2,025
299	46	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	200	15,47	9,36	15,58	208,75	0,1	0,85	25	1,664
355	47	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,35	0,1	1,4	16,02	0,005	0,006	5,848	0,08
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	33	СОК	190	0,95	0	19,19	81	0,025	0,025	13,3	2,66
Итого за прием пищи:			728	23,79	19,46	61,64	525,52	0,361	0,956	88,023	6,816
Полдник											
0	48	кондитерские изделия	75	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
394	49	чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,88	0,044	0,155	126,55	0,041
Итого за прием пищи:			275	4,5	7,32	25,04	183,88	0,048	0,157	132,35	0,428
Всего за день:			1575	36,12	41,58	137,55	1080,29	0,5345	1,42	460,974	8,853

Суммарное выполнение норм питания за пять дней по основным продуктам питания:

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	60	60	100
2	Хлеб ржаной	38	38	100
3	Мука	22	24,2	110
4	Говядина	45	45	100
5	Курица	20	20	100
6	Рыба	41	41	100
7	Масло сливочное	16	16	100
8	Масло растительное	8	8	100
9	Молоко	338	338	100
10	Сметана	8	7,2	90
11	Творог	30	30	100
12	Сыр	5	5,2	104
13	Яйцо	2/5	2/5	104
14	Сахар	35	35	100
15	Крупы	32	34,2	107
16	Макаронные изделия	9	10,2	113
17	Картофель	157	131	83
18	Овощи	244	243,4	100
19	Фрукты	86	85,6	100
20	Сухофрукты	8	8	100
21	Сок	75	76	101
22	Кондитерские изделия	15	15	100

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, Мг	В2, Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
205	1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,04	3,09	19,33	121,36	0,043	0,022	3,548	0,81
216	50	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	9,1	15,8	1,4	184	0,05	0,32	146,2	1,54
53	3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,27	1,42	1,78	20,88	5,448	0,182	0,007	0,007
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,96	101,1	0,044	0,155	125,78	0,133
Итого за прием пищи:			455	18,15	31,34	47,68	545,34	5,5895	0,687	282,535	2,887
II Завтрак											
33	7	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <i>морковь</i>	80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,015	0,03	28,12	1,064
Итого за прием пищи:			80	1,14	4,87	6,69	75,12	0,015	0,03	28,12	1,064
Обед											
58	51	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,04	5	14,11	109,75	0,075	0,055	36,62	1,34
315	52	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,016	0,013	0,91	0,352
277	53	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	36/60	9,25	7,44	2,37	113,4	0,024	0,066	17,52	0,69
52	54	ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ	40	0,6	1,8	2,46	28,68	0,013	0,017	8,12	0,265
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,248	0,003	0,005
Итого за прием пищи:			754	16,29	22,56	80,3	589,63	31,952	1,401	68,973	3,039
Полдник											
237	55	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,03	9,65	13,73	198,4	0,352	0,048	117,92	0,56
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,005	0,015	12,542	0,034
397	17	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,055	0,189	152,22	0,478
Итого за прием пищи:			300	18,5	14,09	33,96	337,59	0,412	0,252	282,682	1,072
Всего за день:			1589	54,08	72,86	168,63	1547,68	37,9685	2,37	662,31	8,062

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	56	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГЕРКУЛЕС)	250	7,4	7,41	22,41	186	0,145	0,275	207	0,82
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			492	9,1	15,78	42,95	349,55	0,1495	0,283	228,22	1,567
II Завтрак											
41	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Итого за прием пищи:			80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Обед											
56	57	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,61	4,84	10,92	93,75	0,03	0,035	47,17	1,07
125	38	КОРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,36	2,64	10,75	72	0,073	0,047	7,47	0,607
256	39	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,16	3,9	9,04	116	0,09	0,11	52,3	1,21
354	40	СОУС СМЕТАННЫЙ <i>Дукарица</i>	20	0,28	1	1,17	14,82	0,004	0,006	5,46	0,042
14	41	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	30	0,34	1,86	1,42	23,73	0,016	0,01	5,27	0,253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	24/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
372	26	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,009	0,007	14,48	0,94
Итого за прием пищи:			722	16,44	19,12	66,32	502,9	0,226	0,217	137,95	4,509
Полдник											
454	27	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,67	5,13	38,49	218,67	0,08	0,053	17,33	1,44
401	28	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	102,22	0,044	0,255	248	0,2
368	29	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	9,8	0,03	0,02	16	2,2
Итого за прием пищи:			380	10,87	10,53	56,69	330,69	0,154	0,328	281,33	3,84
Всего за день:			1674	36,51	45,51	175,25	1224,98	0,5755	0,882	668,356	10,466

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, Мг	В2, Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	18	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	7,25	6,86	23,21	183,5	0,14	0,245	202,4	0,673
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
393	10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			492	8,95	15,23	43,75	347,05	0,1445	0,253	223,62	1,42
II Завтрак											
368	29	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			80	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Обед											
76	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,105	0,063	26,45	0,972
291	59	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	12,63	9,34	28,95	17,99	0,005	0,007	6,63	0,051
354	40	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,82	0,004	0,006	5,46	0,042
15	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <i>цукра свекла</i>	30	0,29	1,85	1,12	22,26	0,014	0,011	5,6	0,223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	33	СОК	190	0,95	0	19,19	81	0,025	0,025	13,3	2,66
Итого за прием пищи:			728	17,78	22,02	76,16	341,82	0,157	0,114	63,24	4,335
Полдник											
233	60	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	105	14,88	12,14	22,86	260,4	0,084	0,231	123,06	0,882
351	16	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,005	0,015	12,542	0,034
395	6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,96	101,1	0,044	0,155	125,78	0,133
Итого за прием пищи:			325	18,44	15,72	41,47	381,8	0,133	0,401	261,382	1,049
Всего за день:			1625	45,53	53,33	170,2	1110,27	0,4615	0,786	562,642	8,784

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	61	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	250	7,25	6,86	23,21	183,5	0,14	0,245	202,4	0,672
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
7	19	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,55	0	43,2	0	0,036	105,6	0,12
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			504	11,73	18,78	43,75	390,25	0,1445	0,289	329,22	1,539
II Завтрак											
20	36	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ <i>шоркофу</i>	80	1,12	4,06	6,92	68,72	0,018	0,03	35,736	0,433
Итого за прием пищи:			80	1,12	4,06	6,92	68,72	0,018	0,03	35,736	0,433
Обед											
80	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,97	2,74	14,57	90,75	0,095	0,058	23,05	0,882
247	23	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,93	5,09	2,75	100	0,063	0,075	33,38	0,589
321	24	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,84	2,88	12,26	82,35	0,084	0,067	22,185	0,606
13	63	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ <i>62+20р</i>	30	0,29	1,85	1,12	22,26	0,014	0,011	5,6	0,223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,77	113	31,82	1,248	0,003	0,005
Итого за прием пищи:			728	17	17,3	67,61	493,36	32,08	1,461	90,018	2,692
Полдник											
486	64	БУЛОЧКА ХАРЬКОВЧАНКА	60	7,5	2,5	32,91	184	0,09	0,21	112,5	0,87
400	43	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,089	31,11	252	0,212
368	29	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			340	13,59	7,92	42,99	297,33	0,179	31,32	364,5	1,082
Всего за день:			1652	43,44	48,06	161,27	1249,66	32,4215	33,1	819,474	5,746

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 2 до 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины		Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B ₁ , Мг	B ₂ , Мг	Ca, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	44	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	250	6,03	6,35	21,04	165,5	0,075	0,245	198,525	0,312
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
6	5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,0005	0,006	1,2	0,01
393	10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,13	0,02	11,33	45,55	0	0	14,22	0,35
Итого за прием пищи:			492	7,73	14,72	41,58	329,05	0,0795	0,253	219,745	1,059
II Завтрак											
41	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Итого за прием пищи:			80	0,1	0,08	9,29	41,84	0,046	0,054	20,856	0,55
Обед											
57	65	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,81	4,91	12,74	102,5	0,048	0,043	44,37	1,19
276	66	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	26	6,66	23,12	256,25	0,212	0,325	30	3,81
20	36	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,42	1,52	2,59	25,77	0,007	0,011	13,4	0,162
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	30/38	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	33	СОК	180	0,95	0	19,19	81	0,025	0,025	13,3	2,66
Итого за прием пищи:			728	30,71	17,81	66,78	550,52	0,296	0,406	106,87	8,209
Полдник											
0	48	кондитерские изделия	75	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
394	49	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,97	2,6	15,9	98,88	0,044	0,155	126,55	0,041
Итого за прием пищи:			275	4,5	7,32	25,04	183,88	0,048	0,157	132,35	0,428
Всего за день:			1575	43,04	39,93	142,69	1105,29	0,4695	0,87	479,821	10,246

Суммарное выполнение норм питания за пять дней по основным продуктам питания:

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	60	60	100
2	Хлеб ржаной	38	38	100
3	Мука	22	19,8	90
4	Говядина	45	45	100
5	Курица	20	20	100
6	Рыба	41	41	100
7	Масло сливочное	16	16	100
8	Масло растительное	8	8	100
9	Молоко	338	338	100
10	Сметана	8	8,8	110
11	Творог	30	30	100
12	Сыр	5	4,8	96
13	Яйцо	2/5	3/8	93
14	Сахар	35	34,8	99
15	Крупы	32	29,8	93
16	Макаронные изделия	9	7,8	87
17	Картофель	157	183	117
18	Овощи	244	244,6	100
19	Фрукты	86	86,4	100
20	Сухофрукты	8	8	100
21	Сок	75	74	99
22	Кондитерские изделия	15	15	100

Суммарное выполнение норм питания за десять дней по основным продуктам питания:

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	60	60	100
2	Хлеб ржаной	38	38	100
3	Мука	22	22	100
4	Говядина	45	45	100
5	Курица	20	20	100
6	Рыба	41	41	100
7	Масло сливочное	16	16	100
8	Масло растительное	8	8	100
9	Молоко	338	338	100
10	Сметана	8	8	100
11	Творог	30	30	100
12	Сыр	5	5	100
13	Яйцо	2/5	2/5	100
14	Сахар	35	34,9	100
15	Крупы	32	32	100
16	Макаронные изделия	9	9	100
17	Картофель	157	157	100
18	Овощи	244	244	100
19	Фрукты	86	86	100
20	Сухофрукты	8	8	100
21	Сок	75	75	100
22	Кондитерские изделия	15	15	100

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее 10-дневное меню разработано для организации питания детей от 3 до 7 лет в МДОУ Детский сад № 11 города Алушты с 10,5-часовым пребыванием (далее – примерное меню). Примерное меню разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В МДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд, представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют Приложению 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

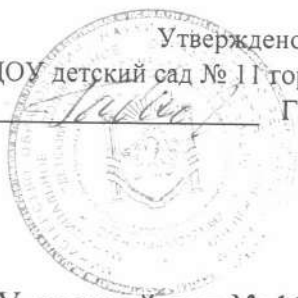
При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 14 к СанПиН 2.4.1.3049-13).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

Утверждено заведующей
МДОУ детский сад № 11 города Алушты
Габеевой М.Д.



Нормы питания в МДОУ детский сад № 11
города Алушты
по основным продуктам питания

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания для детей от 3-х до 7 лет
4-разовое питание		
1	Хлеб пшеничный	60
2	Хлеб ржаной	38
2	Мука	22
3	Говядина	45
4	Курица	20
5	Рыба	41
6	Масло сливочное	16
7	Масло растительное	8
8	Молоко	338
9	Сметана	8
10	Творог	30
11	Сыр	5
12	Яйцо	2/5
13	Сахар	35
14	Крупы	32
15	Макаронные изделия	9
16	Картофель	157
17	Овощи	244
18	Фрукты	86
19	Сухофрукты	8
20	Сок	75
21	Кондитерские изделия	15

Суммарное выполнение норм питания за десять дней по основным продуктам питания:

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	60	60	100
2	Хлеб ржаной	38	38	100
3	Мука	22	22	100
4	Говядина	45	45	100
5	Курица	20	20	100
6	Рыба	41	41	100
7	Масло сливочное	16	16	100
8	Масло растительное	8	8	100
9	Молоко	338	338	100
10	Сметана	8	8	100
11	Творог	30	30	100
12	Сыр	5	5	100
13	Яйцо	2/5	2/5	100
14	Сахар	35	34,9	100
15	Крупы	32	32	100
16	Макаронные изделия	9	9	100
17	Картофель	157	157	100
18	Овощи	244	244	100
19	Фрукты	86	86	100
20	Сухофрукты	8	8	100
21	Сок	75	75	100
22	Кондитерские изделия	15	15	100