

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ детский сад № 11
города Алушты



Габаева М. Д.

« 12 » 2019 год

ПРИМЕРНОЕ

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

I 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	85	3,12	2,39	14,94	93,78	0,033	0,017	2,742	0,626
228	2	ДРАЧЕНА	60	6,42	8,77	3,96	120	0,05	0,25	51,2	1,32
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	25	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	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12
Итого за прием пищи:			385	14,23	23,34	44,25	443,66	5,5755	0,597	174,149	2,47
II Завтрак											
33	7	<i>морковь.</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	200	2,7	4,93	6,79	82,4	0,07	0,043	36,64	0,732
314	9	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧКА)	50	1,53	1,67	6,84	48,5	0,039	0,021	2,815	0,807
286	10	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	75	5,54	6,14	7,32	106,88	0,038	0,063	27,44	0,6
348	11	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,47	1,68	3,21	29,8	0,008	0,007	6,352	0,191
16	12	САЛАТ ЛЕТНИЙ <i>КАКУЕИА ТУШ.</i>	30	0,37	1,56	1,93	23,25	0,018	0,016	7,11	0,235
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	10/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,638	1,123	0,002	0,005
Итого за прием пищи:			615	12,54	20,72	60,22	477,53	28,815	1,275	86,159	2,957
Полдник											
231	15	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	57	10,65	7,22	6,5	133,38	0,04	0,154	88,81	0,439
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	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43
Итого за прием пищи:			257	14,71	11,31	24,97	260,68	0,095	0,339	238,352	0,903
Всего за день:			1337	42,62	60,24	136,13	1256,99	34,5005	2,241	526,78	7,394

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		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	18	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	5,8	5,49	18,57	146,8	0,112	0,196	161,92	0,538
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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)	7	1,62	2,07	0	25,2	0	0,021	61,6	0,07
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			424	9,11	15,93	37,98	331	0,1165	0,225	243,32	1,325
II Завтрак											
399	21	СОК	75	0,38	0	7,58	31,67	0,009	0,009	5,25	1,05
Итого за прием пищи:			75	0,38	0	7,58	31,67	0,009	0,009	5,25	1,05
Обед											
82	22	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,51	3,29	13,71	98,4	0,114	0,057	21,66	0,962
247	23	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,74	4,07	2,2	80	0,05	0,06	26,7	0,47
321	24	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,84	2,88	12,26	82,35	0,084	0,067	22,185	0,606
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
372	25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	0,007	13,032	0,846
Итого за прием пищи:			600	15,76	15,1	58,8	433,59	0,261	0,193	89,377	3,271
Полдник											
454	26	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,67	5	46,36	249,33	0,067	0,053	16,53	1,16
401	27	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	223,2	0,18
368	28	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			350	10,25	9,86	62,74	380,93	0,134	0,301	254,13	3,32
Всего за день:			1449	35,5	40,89	167,1	1177,19	0,5205	0,728	592,077	8,966

3 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		В1, Мг	В2, Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	29	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА)	200	5,97	5,49	17,08	141,6	0,112	0,22	160,88	1,126
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			417	7,66	13,86	36,49	300,6	0,1165	0,228	180,68	1,843
II Завтрак											
368	28	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			90	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Обед											
80	30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,95	3,21	11,66	87,2	0,1	0,053	20,42	0,802
274	31	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/160	16,2	13,28	11,03	228	0,1	0,14	31,8	1,52
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	21	СОК	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	10,5	2,1
Итого за прием пищи:			595	21,43	21,21	46,98	464,2	0,224	0,215	68,52	4,809
Полдник											
238	32	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	105	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,2	113,6	0,69
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	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12
Итого за прием пищи:			305	14,9	13,6	40,79	345,3	0,105	0,355	239,342	0,844
Всего за день:			1407	44,35	49,03	133,08	1149,7	0,4725	0,816	502,942	9,476

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	33	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,07	0,208	171,08	0,256
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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)	6	1,62	2,07	0	25,2	0	0,021	61,6	0,07
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			423	8,8	15,49	35,51	316	0,0745	0,237	252,48	1,043
II Завтрак											
20	34	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧЕННОЙ КАПУСТЫ <i>морковь</i>	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	35	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ <i>кукуруза</i>	200	5,68	8,16	23,24	189,2	0,148	0,088	80,4	2,728
125	36	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,36	2,64	10,75	72	0,073	0,047	7,47	0,607
256	37	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,16	3,9	9,04	116	0,09	0,11	52,3	1,21
14	38	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	30	0,34	1,86	1,42	23,73	0,017	0,01	5,274	0,253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	14/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,638	1,123	0,002	0,005
Итого за прием пищи:			604	20,47	21,3	78,58	587,63	28,97	1,38	151,246	5,19
Полдник											
469	39	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	9,9	0,65
400	40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	226,8	0,19
368	28	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			330	9,48	11,5	44,85	320,6	0,167	0,328	251,1	2,82
Всего за день:			1437	39,88	52,35	165,86	1292,95	29,2295	1,975	690,562	9,486

5 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	41	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,196	158,82	0,25
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			417	6,51	13,45	36,24	291,4	0,0645	0,204	178,62	0,967
II Завтрак											
41	42	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	43	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,182	0,058	30,46	1,62
299	44	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	170	13,15	7,96	13,24	177,44	0,085	0,723	21,25	1,413
355	45	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	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	21	СОК	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	10,5	2,1
Итого за прием пищи:			590	20,17	17	51,99	450,26	0,296	0,809	73,858	5,6
Полдник											
0	46	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
394	47	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	113,9	0,37
Итого за прием пищи:			205	4,2	7,06	23,45	174	0,044	0,142	119,7	0,757
Всего за день:			1292	30,98	37,59	120,97	957,5	0,4505	1,209	393,034	7,874

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

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	45	45	100
2	Хлеб ржаной	30	30	100
3	Мука	19	20,8	109
4	Говядина	41	41	100
5	Курица	17	17	100
6	Рыба	36	36	100
7	Масло сливочное	14	14	100
8	Масло растительное	7	7	100
9	Молоко	293	293	100
10	Сметана	7	6	86
11	Творог	23	23	100
12	Сыр	3	2,6	87
13	Яйцо	1/3	0,32	96
14	Сахар	28	28	100
15	Крупы	23	25,4	110
16	Макаронные изделия	6	7,8	130
17	Картофель	134	114	85
18	Овощи	192	197,4	103
19	Фрукты	84	84,2	100
20	Сухофрукты	7	7	100
21	Сок	75	75	100
22	Кондитерские изделия	5	5	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	60	2,2	1,69	10,55	66,19	0,023	0,012	1,94	0,442
216	48	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	25	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	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12
Итого за прием пищи:			380	15,99	29,67	37,3	480,07	5,5655	0,662	268,347	2,506
II Завтрак											
33	7	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											
58	49	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,044	29,3	1,072
315	50	РИС ОТВАРНОЙ	60	1,46	2,15	14,67	83,88	0,01	0,008	0,546	0,211
277	51	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/30	7,71	6,2	1,98	94,5	0,02	0,055	14,6	0,575
52	52	ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ	40	0,6	1,8	2,46	28,68	0,013	0,017	8,12	0,265
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,638	1,123	0,002	0,005
Итого за прием пищи:			590	13,33	18,89	64,53	481,56	28,745	1,249	58,368	2,515
Полдник											
237	53	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	10,52	7,24	10,3	148,8	0,264	0,036	88,44	0,42
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	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43
Итого за прием пищи:			260	14,58	11,33	28,77	276,1	0,319	0,221	237,982	0,884
Всего за день:			1310	45,04	64,76	137,29	1312,85	34,6445	2,162	592,817	6,969

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	54	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГЕРКУЛЕС)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,116	0,206	165,6	0,656
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			417	7,61	14,3	37,34	307,8	0,1205	0,214	185,4	1,373
II Завтрак											
399	21	СОК	75	0,38	0	7,58	31,67	0,009	0,009	5,25	1,05
Итого за прием пищи:			75	0,38	0	7,58	31,67	0,009	0,009	5,25	1,05
Обед											
56	55	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,29	3,87	8,74	75	0,024	0,028	37,74	0,858
125	36	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,36	2,64	10,75	72	0,073	0,047	7,47	0,607
256	37	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,16	3,9	9,04	116	0,09	0,11	52,3	1,21
14	38	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	30	0,34	1,86	1,42	23,73	0,017	0,01	5,274	0,253
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	14/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
372	25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	0,007	13,032	0,846
Итого за прием пищи:			604	15,82	17,13	60,58	459,57	0,217	0,204	121,616	4,161
Полдник											
454	26	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,67	5,13	38,49	218,67	0,08	0,053	17,33	1,44
401	27	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	223,2	0,18
368	28	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			350	9,89	9,63	46,05	310,67	0,12	0,283	240,53	1,62
Всего за день:			1446	33,7	41,06	151,55	1109,71	0,4665	0,71	552,796	8,204

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 КРУПНОЙ (ПШЕНО)	200	5,8	5,49	18,57	146,8	0,112	0,196	161,92	0,538
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			417	7,49	13,86	37,98	305,8	0,1165	0,204	181,72	1,255
II Завтрак											
368	28	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	85	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			85	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Обед											
76	56	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,084	0,05	21,16	0,778
291	57	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	140	10,4	7,69	23,84	206,5	0,093	0,116	21,23	1,61
354	58	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,82	0,004	0,006	5,46	0,042
15	59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ <i>цедра свеклы</i>	30	0,29	1,85	1,12	22,26	0,014	0,011	5,6	0,223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	21	СОК	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	10,5	2,1
Итого за прием пищи:			590	14,93	19,35	63,69	489,18	0,219	0,205	69,75	5,14
Полдник											
233	60	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	80	11,34	9,25	17,42	198,4	0,064	0,176	93,76	0,672
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	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12
Итого за прием пищи:			280	14,58	12,56	34,43	309,7	0,109	0,331	219,502	0,826
Всего за день:			1372	37,36	46,13	144,92	1144,28	0,4715	0,758	485,372	9,201

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)	200	5,8	5,49	18,57	146,8	0,112	0,196	161,92	0,538
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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)	6	1,62	2,07	0	25,2	0	0,021	61,6	0,07
393	20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			423	9,11	15,93	37,98	331	0,1165	0,225	243,32	1,325
II Завтрак											
20	34	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧЕННОЙ 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											
80	62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,076	0,046	18,44	0,706
247	23	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,74	4,07	2,2	80	0,05	0,06	26,7	0,47
321	24	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,84	2,88	12,26	82,35	0,084	0,067	22,185	0,606
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
376	14	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	101,7	28,638	1,123	0,002	0,005
Итого за прием пищи:			600	14,09	13,88	60,25	421,65	28,852	1,298	73,127	2,174
Полдник											
486	63	БУЛОЧКА ХАРЬКОВЧАНКА	60	7,5	2,5	32,91	184	0,09	0,21	112,5	0,87
400	40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	226,8	0,19
368	28	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	90	0,36	0,36	8,82	39,6	0,027	0,018	14,4	1,98
Итого за прием пищи:			330	12,98	7,38	41,98	286	0,17	0,49	339,3	1,06
Всего за день:			1433	37,31	41,25	147,13	1107,37	29,1565	2,043	691,483	4,992

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		В ₁ , Мг	В ₂ , Мг	Са, Мг	Fe, Мг
Завтрак											
94	41	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,196	158,82	0,25
0	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	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	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	12,8	0,32
Итого за прием пищи:			417	6,51	13,45	36,24	291,4	0,0645	0,204	178,62	0,967
II Завтрак											
41	42	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	64	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,45	3,93	10,19	82	0,038	0,034	35,5	0,954
276	65	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	160	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	24	3,05
15	59	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,29	1,85	1,12	22,26	0,014	0,011	5,6	0,223
0	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	20/30	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
399	21	СОК	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	10,5	2,1
Итого за прием пищи:			590	24,82	15,83	54,1	458,26	0,246	0,327	81,4	6,714
Полдник											
0	46	кондитерские изделия	25	1,53	4,72	9,14	85	0,004	0,002	5,8	0,387
394	47	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	113,9	0,37
Итого за прием пищи:			205	4,2	7,06	23,45	174	0,044	0,142	119,7	0,757
Всего за день:			1292	35,63	36,42	123,08	965,5	0,4005	0,727	400,576	8,988

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

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	45	45	100
2	Хлеб ржаной	30	30	100
3	Мука	19	17,2	91
4	Говядина	41	41	100
5	Курица	17	17	100
6	Рыба	36	36	100
7	Масло сливочное	14	14	100
8	Масло растительное	7	7	100
9	Молоко	293	293	100
10	Сметана	7	8	114
11	Творог	23	23	100
12	Сыр	3	3,4	113
13	Яйцо	1/3	0,37	118
14	Сахар	28	28	100
15	Крупы	23	20,6	90
16	Макаронные изделия	6	4,2	70
17	Картофель	134	154	115
18	Овощи	192	186,6	97
19	Фрукты	84	83,8	100
20	Сухофрукты	7	7	100
21	Сок	75	75	100
22	Кондитерские изделия	5	5	100

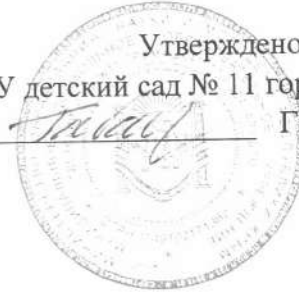
Суммарное выполнение норм питания за десять дней по основным продуктам питания:

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	45	45	100
2	Хлеб ржаной	30	30	100
3	Мука	19	19	100
4	Говядина	41	41	100
5	Курица	17	17	100
6	Рыба	36	36	100
7	Масло сливочное	14	14	100
8	Масло растительное	7	7	100
9	Молоко	293	293	100
10	Сметана	7	7	100
11	Творог	23	23	100
12	Сыр	3	3	100
13	Яйцо	1/3	1/3	100
14	Сахар	28	28	100
15	Крупы	23	23	100
16	Макаронные изделия	6	6	100
17	Картофель	134	134	100
18	Овощи	192	192	100
19	Фрукты	84	84	100
20	Сухофрукты	7	7	100
21	Сок	75	75	100
22	Кондитерские изделия	5	5	100

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

№ п/п	Наименование продукта	Норма питания	Фактическое	% выполнения
1	Хлеб пшеничный	45	45	100
2	Хлеб ржаной	30	30	100
3	Мука	19	19	100
4	Говядина	41	41	100
5	Курица	17	17	100
6	Рыба	36	36	100
7	Масло сливочное	14	14	100
8	Масло растительное	7	7	100
9	Молоко	293	293	100
10	Сметана	7	7	100
11	Творог	23	23	100
12	Сыр	3	3	100
13	Яйцо	1/3	1/3	100
14	Сахар	28	28	100
15	Крупы	23	23	100
16	Макаронные изделия	6	6	100
17	Картофель	134	134	100
18	Овощи	192	192	100
19	Фрукты	84	84	100
20	Сухофрукты	7	7	100
21	Сок	75	75	100
22	Кондитерские изделия	5	5	100

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 до 3-х лет
4-разовое питание		
1	Хлеб пшеничный	45
2	Хлеб ржаной	30
2	Мука	19
3	Говядина	41
4	Курица	17
5	Рыба	26
6	Масло сливочное	14
7	Масло растительное	7
8	Молоко	293
9	Сметана	7
10	Творог	23
11	Сыр	3
12	Яйцо	1/3
13	Сахар	28
14	Крупы	23
15	Макаронные изделия	6
16	Картофель	134
17	Овощи	192
18	Фрукты	84
19	Сухофрукты	7
20	Сок	75
21	Кондитерские изделия	5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее 10-дневное меню разработано для организации питания детей от 2-х до 3-х 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.