

Перспективное меню
питания детей

МБДОУ «Сказка» с. Ездочное

2024 – 2025 учебный год

Возрастная категория: от 1 до 3 лет.



Утверждено
приказом заведующего МБДОУ
«Сказка» с. Ездочное
Чернинского района
Волгоградской области
№ 45 от 30.08.2024г.

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У	У		
		в т.ч. животные						
		общие	белки	жиры	углеводы			
завтрак (22 %)								
3	Булочки с маслом	10/30/5	4,93	2,52	2,91	13,81	0,07	
205	яйцо отварное	40	4,4	0,03	3,38	21,1	-	
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	0,01	6,99	0,02	
	икра кабачковая	45						
		322*	9,37	2,55	6,3	41,9	0,09	
2-ой завтрак (5 %)								
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	2,0	
обед (38 %)								
	салат из огурца	45	0,39	0	2,3	1,17	2,5	
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,39	0,12	3,91	6,79	14,77	
125	каша пшенная	150	1,6	1,64	2,71	10,93	11,2	
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	12,41	3,96	0,6	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	0,015	20,83	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	-	
		675*	21,93	14,17	21,79	59,80	29,37	
Уплотнительный полдник 35%								
255	Котлета рыбная запеченная	60	11,35	10,18	3,67	7,64	0,27	
314	салат из капусты	100	3,05	0	3,34	13,68	0	
401	кофейный напиток	100	4,35	5,22	4,5	7,20	1,26	
5	Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85	-	
		435*	20,6	15,4	12,24	41,37	1,53	
	Итого за первый день	1512	52,40	32,12	40,33	153,17	32,99	
	норма	42	42	47	203	1400	45	
	Отклонения	24,76	51,3%	-14,20	-24,5	-10,27	-26,69	
	Количество животного белка, (%)							
	Соотношение		1		0,8	2,9		
	калорийности		14		29,0	57,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У	Э		
			общие	в т.ч. животные					
	завтрак (23%)								
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-	
94	Каша рисовая молочный жидкий	160	5,41	0,03	8,34	20,69	179,95	0,72	
392	какао с молоком	150/7	0,04	0	0,01	6,99	28	0,02	
	яблоко	100							
		352*	6,68	0,07	12,13	34,99	275,95	0,74	
	2-ой завтрак (4%)								
399	Сок абрикосовый	80	0,5	0	0	12,7	52,67	4	
	обед (37%)								
	Овощная нарезка из помидор	45	0,63	0	2,28	4,06	39,33	14,6	
36	Борщ со сметаной	200	3,8	0,12	0,54	14,52	85,64	2,96	
282	картофельная запеканка с печенью	135	10,42	8,72	7,86	10,47	154	-	
315	Кисель из сухофруктов	150	3,05	0	3,34	13,68	97	0	
379	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,13	0	0,06	20,13	81,6	18,3	
		605*	18,03	8,84	14,08	62,86	457,57	35,86	
	уплотненный полдник (36%)								
230	Вареники ленивые с маслом	90/5	13,35	12,07	10,02	13,78	199,5	0,18	
397	кефир	150	3,15	2,67	2,72	12,96	100	1,2	
702	Батон нарезной	30	0,4	0,1	0	48	196	0	
		315	16,90	14,84	12,74	74,74	495,50	1,38	
	Итого за второй день	1432	42,11	23,75	38,95	185,29	1281,69	41,98	
	норма	42	47	203	-8,72	1400	45	-6,71	
	Отклонения	0,26							
	Количество животного белка, (%)		60,40%						
	Соотношение	1		1,0	4,4				
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	15		32,0	53,0				

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)					68		
1	Бутерброды с маслом	5\30	1,23	0,04	3,78	7,31	0,82	
94	Суп молочный с крупой (манной)	180	5,37	3,59	4,93	15,37	1,24	
394	Чай с сахаром	150/7	2,83	2,78	2,49	12,06		
		372	9,43	6,41	11,2	34,74	2,06	
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	2,0	
	обед (35 %)							
	Салат из капусты	45	3,06	0	4,8	20,44	18,16	
57	Суп картофельный с вермишелью	150/4	1,63	0	4	11,29	7,03	
357	Плов из птицы	160	0,57	0,57	1,76	2,39	0,7	
318	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	0,015	20,83	0,3	
301	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12		
		589	8,39	0,57	11,02	71,07	26,19	
	уплотнённый полдник (35 %)							
237	Сырники творожные	50	12,7	14,4	9,68	14,7	0,19	
115(2)	Соус сметанный сладкий	30	1,83	0,31	2,76	3,96	0,13	
401	Кефир	100	4,35	5,22	4,5	7,20	1,26	
	Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85		
		310	20,73	19,93	17,67	38,71	1,58	
	Итого за третий день	1271	39,05	26,91	39,89	154,62	31,83	
	норма	42	-7,02		47	203	45	
	Отклонения				-15,14	-23,83	-29,27	
	Количество животного белка, (%)							
	Соотношение	1			1,0	4,0		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	14			27,0	59,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (21 %)							
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
66(2)	Каша «Дружба»	160	5,06	0,03	8,14	21,07	178,53	0,72
395	Какао с молоком пряник	150 20 365	2,34 8,63	2,18 2,25	2 13,92	10,63 39,01	100 346,53	0,98 1,7
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (36 %)							
54	Овощная нарезка из огурцов	45	3,06	0	4,8	20,44	137,25	18,16
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	0	3,16	9,79	80,85	3,49
357	Биточки рубленые	30	0,57	0,17	1,76	2,39	27,69	0,7
298	овощное рагу	120	10,61	8,11	6,81	15,04	164	15,03
378	кисель из сухофруктов	150	0,07	0	0,03	19,61	78,9	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
		535*	20,4	8,28	17	83,39	565,89	38,75
	уплотненный полдник (38 %)							
164	пирог с повидлом	60/10	5,6	3,2	10,7	24,6	218	0,28
394	кефир	160	2,83	2,78	2,49	12,06	82,13	1,24
	Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85	62,5	-
		330	10,28	5,98	13,92	49,51	362,63	1,52
	Итого за четвертый день	1310	39,61	16,51	45,04	188,21	1343,05	43,97
	норма	42	42		47	203	1400	45
	Отклонения	-5,69	-5,69		-4,17	-7,29	-4,07	-2,29
	Количество животного белка, (%)			72,90%				
	Соотношение	1	1		1,1	4,8		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	19	19		28,0	53,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У		
		общее	в т.ч. животные			
Присм пшени, наименование блюда застрак (24%)	10/30/5	4,93	2,52	2,91	13,81	0,07
3 Бутерброды с маслом	120	2,14	0,03	3,76	14,42	0
185 Суп вермишельный молочный	150	2,34	2,18	2	10,63	0,98
395 Кофейный напиток с молоком пряник	20 315	9,41	4,73	8,67	38,86	1,05
2-ой застрак (4%)	80	0,5	0	0	12,7	4
399 Сок абрикосовый	45	0,64	0	2,74	3,76	4,28
овед (37%)	150	1,39	0,12	3,91	6,79	14,77
салат с огурцов	150	15,12	12,45	12,76	26,76	0,41
67 суп полевой	150	0,13	0	0,06	20,13	18,3
304 картофель тушеный с мясом	40	2,8	0	0,44	16,12	
378 Компот из сухофруктов	595*	20,08	12,6	19,91	73,56	37,76
Хлеб ржано-пшеничный						
403 пирог с повидлом	70/10	6,7	5,12	1,77	3,12	0,44
401 Кефир	150	4,35	5,22	4,5	7,20	1,26
Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85	
уплотнённый молочник (35%)	420	12,90	10,34	7,00	23,17	1,70
Итого за десятый день	1410	42,89	27,64	35,58	148,29	44,51
норма		42		47	203	45
Отклонения		2,12		-24,30	-26,95	-1,09
Количество животного белка, (%)		58,60%		0,8	3,5	
Соотношение		1				
Содержание белков, жиров, углеводов в молно за период в % от калорийности		14		26,0	60,0	
Итого за весь период		420,97	261,86	393,45	1647,62	312,48
Среднее значение за период		42,10	26,19	39,35	164,76	31,25
Отклонения		0,23		-16,29	-18,84	-30,56
Количество животного белка, (%)		15,0		29,0	56,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						

* Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У			
			общие	в т.ч. животные					
	завтрак (22 %)								
3	Бутерброды с сыром, маслом	10/30/5	4,93	2,52	2,91	13,81	104	0,07	
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	120	3,5	0,03	3,65	19,37	124,5	0,02	
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	0,01	6,99	28	0,09	
		322	8,47	2,55	6,57	40,17	256,5	4	
	2-ой завтрак (4 %)								
399	Сок абрикосовый	80	0,5	0	0	12,7	52,67	3,02	
	обед (39 %)								
54	салат из капусты	45	1,06	0	2,07	5,55	45,05	6,42	
84	Суп картофельный с рыбными консервами	180/20	4,49	8,14	2,08	13,32	154	-	
282	Котлеты рубленые	70	10,42	8,72	7,86	10,47	112,3	0,3	
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	0,03	3,01	17,63	84,75	-	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	0,015	20,83	77,2	9,74	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	593,98	-	
		605	22,78	16,89	15,475	83,92	-	-	
	уплотнительный полдник (35 %)								
213	омлет натуральный	45	5,08	5,08	4,6	0,28	63	4,2	
5	Икра кабачковая	45	1,14	0	5,34	4,62	71,4	1,19	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,61	2,33	11,31	77	0,03	
458	Батон нарезной	50	3,19	3,19	2,13	31,51	158,57	-	
		420	12,06	10,88	14,40	47,72	369,97	5,42	
		1427	43,81	30,32	36,45	184,51	1273,12	19,25	
	<i>Итого за шестой день</i>		42		47	203	1400	45	
	<i>норма</i>		4,31		-22,46	-9,11	-9,06	-57,22	
	Отклонения		1	52,4%	0,8	4,2			
	Количество животного белка, (%)								
	Соотношение								
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		13		29,0	58,0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	
94	Каша пшеничная молочная-жидкая	160	5,41	0,03	8,34	20,69	179,95	0,72
395	чай с сахаром	150	2,34	2,18	2	10,63	100	0,98
	печенье	20						
	2-ой завтрак (5 %)	349	8,98	2,25	14,12	38,63	347,95	1,7
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (35 %)							
19	Овошная нарезка из свежих огурцов/ соевых огурцов	45	0,39	0	2,3	1,17	34,5	2,5
57	суп картофельный с клецками	150/4	1,09	0,12	2,95	7,65	61,5	6,17
291	плов из пшны	135/5	10,03	9,03	7,41	22,97	199,12	20,08
378	Кисель из сухофруктов	150	0,13	0	0,06	20,13	81,6	18,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	
		554	14,44	9,15	13,16	68,04	453,92	47,05
	уплотнённый полдник (35 %)							
230	Вареники ленивые	90	13,35	12,07	10,02	13,78	199,5	0,18
115(2)	Соус сметанный сладкий	30	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	какао с молоком	100	4,35	5,22	4,5	7,20	90	1,26
152	батон	50	0,4	0,1	0	48	196	0
	Итого за седьмой день	370	19,93	17,7	17,28	72,94	552,31	1,57
	норма	1353	43,65	29,10	44,76	195,91	1422,18	52,32
	Отклонения		42		47	203	1400	45
	Количество животного белка, (%)		3,93		-4,77	-3,49	1,58	
	Соотношение		1		1,0	4,5		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		16		30,0	54,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
3	Бутерброды с маслом	10/30/5	4,93	2,52	2,91	13,81	0,07	
94	Суп молочный с крупой (манный) печенье	150 20	5,37	3,59	4,93	15,37	0,82	
392	чай с лимоном	150	3,15	2,67	2,72	12,96	1,2	
	2-ой завтрак (4 %)	382*	13,45	8,78	10,56	42,14	2,09	
399	Сок абрикосовый	80	0,5	0	0	12,7	4	
	обед (36 %)							
10	Салат из капусты	45	1,34	0	2,34	2,81	4,95	
77	Суп картофельный с яйцом	150	1,41	0	1,7	9,98	7,2	
286	пшеница рыбный	60/60	8,54	6,78	9,55	11,18	0,79	
314	капуста тушеная	100	1,71	0,03	2,78	17,72	-	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	0,015	20,83	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	-	
		605	16,13	6,81	16,825	78,64	13,24	
	ужин (35 %)							
83(2)	запеканка творожные, запеченные	70	12,02	11,3	9,43	9,14	0,16	
115(2)	Соус сметанный сладкий	30	1,83	0,31	2,76	3,96	0,13	
401	Кефир	100	4,35	5,22	4,5	7,20	1,26	
	Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85	-	
		320	20,05	16,83	17,42	33,15	1,55	
	Итого за восьмой день	1387	50,13	32,42	44,81	166,63	20,88	
	<i>норма</i>	<i>42</i>	<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>	<i>1400</i>	<i>45</i>	
	Отклонения	19,36		-4,67	-17,92		-53,60	
	Количество животного белка, (%)		55,20%					
	Соотношение	1		0,9	3,3			
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	14		27,0	59,0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	
			общие	в т.ч. животные	Ж	У			
<i>завтрак (24 %)</i>									
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-	
94	макаронны отварные с маслом и сахаром	120	5,37	4,19	6,25	15	133,43	0,54	
397	чай с сахаром и лимоном	150	3,15	2,67	2,72	12,96	100	1,2	
305								301,43	1,74
<i>2-ой завтрак (4 %)</i>									
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2	
<i>обед (37 %)</i>									
54	Овошная нарезка из свеклы	45	0,99	0	2,07	4,89	42,17	2,3	
76	Рассольник ленинградский	150	1,2	0	3,07	10,16	73,05	4,52	
282	оладьи из печени/ соев-томатный	70	10,42	8,72	7,86	10,47	154	-	
291	каша перловая	120	1,6	1,64	2,71	10,93	95,33	11,2	
376	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0	0,015	20,83	84,75	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-	
550								526,5	18,32
<i>уплотнительный полдник (35 %)</i>									
258	яйцо вареное	80	12,08	10,75	3,92	8,21	116	2,62	
336	икра кабачковая	180	3,72	0	5,83	16,97	135,18	30,89	
392	Чай с сахаром	150/7	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03	
	Батон нарезной	25	1,48	0	0,58	10,28	50	-	
1482								895,93	ЛОЖЬ
<i>Итого за девятый день норма</i>								<i>1400</i>	<i>45</i>
<i>Отклонения</i>								<i>-38,05</i>	<i>-36,01</i>
<i>Количество животного белка, (%)</i>								<i>57,10%</i>	<i>-100,00</i>
<i>Соотношение</i>								<i>1,1</i>	<i>4,6</i>
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>								<i>31,0</i>	<i>53,0</i>
<i>*Суммарный объем блюд (в граммах)</i>									

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У	В		
		общее	в т.ч. животные				
Прием пищи, стандартное блюдо запеканка (24%)							
3 Бутерброды с маслом	10/30/5	4,93	2,52	2,91	13,81	104	0,07
185 Каши овсяная (сверху)с маслом с сахаром	120	2,14	0,03	3,76	14,42	99,75	0
395 Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	100	0,98
приправы	20						
	315	9,41	4,73	8,67	38,86	303,75	1,05
2-ой завтрак (4%)							
399 Сок апельсиновый	80	0,5	0	0	12,7	52,67	4
овощ (17%)							
салат с огурцом	45	0,64	0	2,74	3,76	42,26	4,28
67 суп картофель	150	1,39	0,12	3,91	6,79	67,8	14,77
404 картофель тушеный с маслом	150	15,12	12,45	12,76	26,76	282	0,41
378 Компот из сушеных фруктов	150	0,13	0	0,06	20,13	81,6	18,3
Хлеб ржаной пшеничный	40	2,8	0	0,44	16,12	77,2	-
	595*	20,08	12,6	19,91	73,56	550,86	37,76
ужин (18%)							
403 суп с говядиной	70/10	6,7	5,12	1,77	3,12	154,6	0,44
401 Кефир	150	4,35	5,22	4,5	7,20	90	1,26
Витаминные добавки	25	1,85	0	0,73	12,85	62,5	-
	420	12,90	10,34	7,00	23,17	307,10	1,70
Итого за десертный день	1410	42,89	27,64	35,58	148,29	1214,38	44,51
норма		42		47	203	1400	45
Отклонения		2,12		-24,30	-26,95	-13,26	-1,09
Количество животного белка, (%)			58,60%				
Соотношение		1		0,8	3,5		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14		26,0	60,0	1223,46	312,48
Итого за весь период		420,97	261,86	393,45	1647,62	1223,35	31,25
Среднее значение за период		42,10	26,19	39,35	164,76	-12,62	-30,56
Отклонения		0,23		-16,29	-18,84		
Количество животного белка, (%)			57,6%				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,0		29,0	56,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью на 11 листах
Заведующий МБДОУ «Сказка»
с.Бздочное /Тритулина О.Н./





Утверждено
приказом заведующего МБДОУ
«Сказка» с. Ездочное
областного центра
№ 45 от 30.08.2024 г.

Перспективное меню
питания детей
МБДОУ «Сказка» с. Ездочное
2024 – 2025 учебный год
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
			общие	в т.ч. животные				
завтрак (22%)								
3	Бутерброды с маслом	40/5	8,2	4,8	25,95	212	0,11	
205	яйцо вареное	40	6,65	0,04	31,88	190,54	-	
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	9,99	40	0,03	
	икра кабачковая	60	0,05	0	7,05	0	0,1	
	2-ой завтрак (5%)	400	14,9	4,9	67,8	412,5	0,1	
399	Сок яблочный	80	0,5	0	10,1	42,67	2,0	
обед (38%)								
19	Огурцы соленные нарезка	60	0,52	0	3,06	35,88	3,33	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	1,74	4,89	84,75	18,47	
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	18,05	17,19	14,26	218,75	0,97	
125	Капша пшениная	150	1,64	2,71	2,71	275,0	21,79	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	101,7	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	96,5	-	
		750*	25,85	21,64	25,49	812,58	44,92	
уплотнённый полдник (35%)								
255	Котлета рыбная запечённая	80	5,1	12,61	4,08	121,3	0,3	
314	салат из капусты	60	0,4	4,58	5,01	145,5	0	
401	кофейный напиток	180	5,8	5,8	5	100	1,4	
	Батон нарезной	25	2,96	0	1,16	100	-	
			14,26	22,99	15,25	466,75	1,7	
			55,05	49,50	52,92	1691,83	46,76	
Итого за первый день норма			54	60	261	1800	50	
Отклонения			1,94		-11,80	-6,01	-6,48	
Количество животного белка, (%)			47,50%					
Соотношение			I	I	3,7			
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14	29	57,0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Б в т.ч. животные	Ж	У		
	завтрак (23%)							
1	Бутерброды с маслом	5140	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,76	0,04	10,42	25,86	224,94	0,9
392	какао с молоком	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
	2-ой завтрак (4%)	425	8,05	0,08	14,22	43,16	332,94	0,93
399	яблоко	100	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (36%)							
	Овощная нарезка	60	0,84	0	3,05	5,41	52,44	19,47
36	Борщ со сметаной	250	2,18	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25
282	картофельная запеканка с печенью	80	11,92	10,01	8,8	11,64	173	-
378	Кисель из яблок сушеных	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		770*	18,44	12,27	15,28	75,02	508,12	29,37
	уплотненный полдник (37%)							
230	Вареники ленивые	120	16,95	15,71	12,41	17,5	249,14	0,22
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
397	кефир	200	3,67	3,19	3,19	15,82	107	1,43
152	Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85	62,5	-
		500	24,30	19,21	19,09	50,13	485,45	10
	Итого за второй день	1760	63,01	41,57	48,79	184,61	1394,51	11,78
	норма	54	54	60	261	1800	44,08	50
	Отклонения	16,69	16,69	-18,68	-29,27	-22,53	-11,84	
	Количество животного белка, (%)							
	Соотношение	1	1	1	2,9			
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	16	16	30	54,0			

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<i>завтрак (25%)</i>							
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	Суп молочный с крупой (манной)	250	6,51	5,0	6,35	20,53	165,25	1,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
		490*	7,80	5,04	10,15	37,83	273,25	1,17
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	42,67	2,0
	<i>2-ой завтрак (5%)</i>							
	<i>обед (35%)</i>							
	Салат из канусты	60	0,52	0	3,06	1,56	35,88	3,33
57	суп-картофельный с вермишелью	200/5	1,82	0,15	4,9	12,74	102,5	10,29
125	Картофель отварной	150	1,64	1,64	2,71	16,4	275	21,79
357	плов из птицы	50	0,95	0,95	2,94	3,98	46,15	1,16
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		825	8,83	2,74	14,19	79,82	657,73	36,93
	<i>уплотнённый полдник (35%)</i>							
237	сырники творожные	100	21,31	21,31	14,52	22,04	303,6	0,29
115(2)	Соус сметанный сладкий	30	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
	Багон парезной	35	2,59	0	1,02	17,99	87,5	-
		450	31,53	27,42	23,30	29,95	557,91	1,82
	<i>Итого за третий день</i>	1845	48,66	35,20	47,64	157,70	1531,56	41,92
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	Отклонения		-9,89		-20,60	-39,58	-14,91	-16,16
	Количество животного белка, (%)		52,60%		1	3,2		
	Соотношение		1		1	3,2		

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (21 %)							
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
66(2)	Каша «Дружба»	200	6,32	0,04	10,18	26,34	223,16	0,9
395	какао с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
	Батон парезной	20	1,48	0	0,58	10,28	50	-
	пряник	20						
		435	11,88	2,69	16,95	58,29	432,16	2,07
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (36 %)							
54	Овощная нарезка из огурцов	60	1,41	0	2,76	7,4	60,06	4,03
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	0	5,27	16,32	134,75	5,81
298	биточки рубленые	80	14,12	10,78	9,04	20,26	219	20,03
357	овощное рагу	200	0,95	0,28	2,94	3,98	46,15	1,16
378	Кисель из яблок сушеных	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		750*	24,06	11,14	17,84	84,24	591,08	28,65
	ужин (38 %)							
164	пирог с повидлом	120/20	11,2	11,2	21,4	49,2	436,05	0,55
394	кефир	180	2,67	2,61	2,34	14,31	89	1,2
	Батон	25	1,85	0	0,73	12,85	62,5	-
		205	15,72	13,81	24,47	76,36	587,55	1,75
	Итого за четвертый день	1665	51,96	27,64	59,46	235,19	1678,79	34,47
	норма		54		60	261	1800	50
	Отклонения		-3,78		-0,90	-9,89	-6,73	-31,06
	Количество животного белка, (%)			67,20%				
	Соотношение		1		1	4,5		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		18		26	56,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (26 %)							
1	Бутерброды с маслом и сыром	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	-
94	сун-вермешелевый молочный	200	3,61	0,04	5,22	22,83	152,38	-
395	кофейный напиток	180						2,73
	2-ой завтрак (5 %)	415*	4,84	0,08	9,00	30,14	220,38	2,73
399	Сок яблочный	80	0,5	0	0	10,1	42,67	2,0
	обед (34 %)							
20	Овощная нарезка из огурцов	60	0,84	0	3,05	5,41	52,44	19,47
67	сун.картофельный	250	2,1	0,3	3,36	12,14	87,25	5,75
304	голубца.ленивые	210	20,30	16,61	17,00	35,69	377,0	1,01
376	Компот из свежих плодов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		750*	27,14	16,91	23,98	98,38	714,89	26,59
	уплотненный ужин (35 %)							
	Блины с (мёдом, повидлом)	80/20	6,3	6,3	5,73	8,88	203,2	2,95
	чай с сахаром	180	3,6	0,09	8,1	21,12	171,8	17,11
	Батон нарезной	25	1,85	0	0,73	12,85	62,5	-
		380						
			2,22	0	0,87	15,4	75	-
			0,4	0	0,3	10,3	46	5
			14,37	6,39	15,73	68,55	558,5	25,06
		1625	46,85	23,38	48,71	207,17	1536,44	56,38
	Итого за пятый день норма		54		60	261	1800	50
	Отклонения		-13,24		-18,82	-20,62	-14,64	12,76
	Количество животного белка, (%)		47,10%					
	Соотношение		1		1	4,4		
	Соотношение белков, жиров, углеводов в % от калорийности		14		29	57,0		

*Суммарный объем Блюда (в граммах)

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У			
			общее	в т.ч. животные					
	завтрак (22 %)								
3	Бутерброды с маслом и сыром	40/5/15	8,2	4,8	8,09	25,95	212	0,11	
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,38	0,04	4,56	24,22	155,63	-	
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03	
	2-ой завтрак (4 %)	400	12,67	4,87	12,67	60,16	407,63	0,14	
399	Сок абрикосовый	80	0,5	0	0	12,7	52,67	4	
	обед (39 %)								
54	Овощная нарезка из капусты	60	1,41	0	2,76	7,4	60,06	4,03	
44	Суп картофельный с рыбными консервами	225/25	10,17	10,17	2,6	16,65	150,85	8,02	
282	Котлеты рубленые	80	11,92	10,01	8,8	11,64	173	-	
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	0,04	4,52	26,45	168,45	-	
376	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-	
		770*	32,92	20,22	19,25	107,28	750,56	12,41	
	ужин (35 %)								
213	омлет натуральный	40		5,08	4,6	0,28	63	-	
5	Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
394	Чай с молоком	150		2,61	2,34	14,31	89	1,2	
	Батон нарезной	40		0	0,87	15,4	75	-	
458	пряник	20		4,46	2,98	44,12	222	0,03	
	Итого за шестой день норма	460*		13,29	16,13	78,73	520,40	5,43	
	Отклонения	1710		38,38	48,05	258,87	1731,26	21,98	
	Количество животного белка, (%)			60	261	-0,82	1800	50	
	Соотношение		1	46,10%	#####	#####	-3,82	-56,04	

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	0,9
94	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	0,04	10,42	25,86	224,94	1,17
395	чай с сахаром	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	
	печенье	20	10,84	2,69	16,61	47,53	383,94	2,07
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок виноградный	80	0,3	0	0,2	16,3	68	2
	обед (35 %)							
19	Овощная нарезка из свежих огурцов/ солёных огурцов	60	0,52	0	3,06	1,56	35,88	3,33
57	суп картофельный с клецками	200/5	1,82	0,15	4,9	12,74	102,5	10,29
291	плов из птицы	190	14,11	13,1	10,43	32,33	280,25	28,27
378	Компот из сухих фруктов	180	-	0,08	0,04	23,53	94,68	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	
		735	19,95	13,33	18,99	90,31	609,81	43,54
	уплотнительный полдник (35%)							
230	Вареники ленивые с маслом	120/5	16,95	15,71	12,41	17,5	249,14	0,22
401	соус сметанный сладкий	50	5,8	5,8	5	8	100	1,4
152	какао с молоком	150	0,4	0,1	0	48	196	0
368	батон	40	1,5	0	0,5	21	95	10
	Итого за седьмой день	475	24,65	21,61	17,91	94,50	640,14	11,62
	норма	1705	55,74	37,63	53,71	248,64	1701,89	59,23
	Отклонения		54		60	261	1800	50
	Количество животного белка, (%)		3,2		-10,5	-4,7	-5,5	18,5
	Соотношение		1		1	4,5		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День среда
Неделя вторая

Питательная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общее	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
3	Бутерброды с маслом и сыром	40/5/15	8,2	4,8	8,09	25,95	212	0,11
94	Суп молочный с крушой (манной)	200	6,51	5,0	6,35	20,53	165,25	1,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
	печенье	20						
	450*		14,80	9,83	14,46	56,47	417,25	1,28
	2-ой завтрак (4 %)							
399	Сок абрикосовый	80	0,5	0	0	12,7	52,67	4
	обед (36 %)							
10	салат летний	60	1,79	0	3,11	3,75	50,16	6,6
77	Суп-картофельный с яйцом	250	2,34	0	2,83	16,64	101,25	12
286	шницель рыбный	60/60	11,33	9,1	12,53	14,19	215	1,05
314	капуста тушеная	150	2,56	0,04	4,17	26,37	154,05	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
	810*		21,92	9,14	23,21	106,29	718,66	20,01
	уплотнённый полдник (35 %)							
83(2)	запеканка творожная, запеченная	80	17,17	16,14	13,47	13,06	249,91	0,23
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	0,31	2,76	3,96	66,81	0,13
401	Кефир	150	5,8	5,8	5	8	100	1,4
	Батон нарезной	50	2,22	0	0,87	15,4	75	-
	430*		27,02	22,25	22,10	40,42	491,72	1,76
	1770		64,24	41,22	59,77	215,88	1680,30	27,05
	норма		54	60	60	261	1800	50
	Отклонения		18,96		-0,38	-17,29	-6,65	-45,90
	Количество животного белка, (%)							
	Соотношение		1		1	3,4		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24%)							
1	Бутерброды с маслом	530	1,23	0,04	3,78	7,31	68	
94	макаронные отварные с маслом и сахаром	150	6,98	5,0	10,42	25	222,38	1,14
397	чай с сахаром и лимоном	180	3,67	3,19	3,19	15,82	100	1,43
	яблоко	100						
		365	11,88	8,23	17,39	48,13	390,38	2,57
	2-ой завтрак (4%)							
399	Сок виноградный	80	0,5	0	0	10,1	42,67	2,0
	обед (37%)							
54	Овощная нарезка из свежих помидоров	60	1,32	0	2,76	6,53	56,22	3,07
76	Рассольник ленинградский	250	2,0	0,0	5,11	16,93	121,75	7,54
275	оладьи из печени/ соуса томатный с луком	66	7,26	7,26	15,77	0,26	171,60	0,00
56	каша перловая	150	20,30	16,61	17,00	35,69	143,3	1,01
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	0,02	24,99	101,7	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	
		756*	34,78	23,87	41,21	104,55	691,07	11,98
	ужин (35%)							
258	яйцо отварное	40	13,59	13,59	4,41	9,24	130,5	2,95
336	икра кабачковая	60	4,13	0	6,47	18,86	150,2	34,32
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
	Батон нарезной	50	2,96	0	1,16	20,56	100	
		610	20,74	13,59	12,06	58,65	420,70	37,30
	Итого за девятый день норма	1811	67,90	45,69	70,66	221,43	1544,82	53,85
	Отклонения		54		60	261	1800	50
	Количество животного белка, (%)		25,74		17,77	-15,16	-14,18	7,70
	Соотношение		1		1	3,3		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24%)							
3	Бутерброды с маслом	40/5/15	8,2	4,8	8,09	25,95	0,11	
94	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром	200	3,61	0,04	5,22	22,83	-	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	1,17	
	пряник	20						
	2-ой завтрак (4%)	435*	14,69	7,48	15,72	63,14	1,28	
399	Сок абрикосовый	80	0,5	0	0	12,7	4	
	обед (37%)							
	салат из огурцов	60	0,86	0	3,65	5,02	5,7	
67	суп полевой	250	1,74	0	4,89	8,48	18,47	
304	картофель тушеный с мясом	190	20,30	16,61	17,00	35,69	1,01	
378	Компот из сухих фруктов	180	-	0,08	0,04	23,53	1,65	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	-	
		730*	26,4	16,69	26,13	92,87	26,83	
403	уплотненный полдник (35%)	80/20	5,85	5,85	2,02	3,57	142,34	
401	Пирог с повидлом	180	5,8	5,8	5	8	100	
	Кефир	30	1,11	0	0,44	7,71	37,5	
	Батон нарезной							
		425*	12,76	11,65	7,46	19,28	1,90	
		1705	54,35	35,82	49,31	187,99	34,01	
	Итого за десятидневный период		54	54	60	261	50	
	норма		0,65	0,65	-17,82	-27,97	-31,98	
	Отклонения							
	Количество животного белка, (%)		1	57,10%	1	3,5	419,73	
	Соотношение		507,76	376,03	539,02	2119,0	41,973	
	Итого за весь период		50,776	37,603	53,902	211,904	1599,756	
	Средние значения за период		-5,97	-10,16	-18,81	6,21	23,41	
	Отклонения							
	Количество животного белка, (%)		14,0	55,80%	29,0	57,0		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

*Суммарный объем блюд (в граммах)

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью на 11 листах
Заведующий МБДОУ «Сказка»
с.Ездочное Григорьев /Притулина О.Н./

