

10-дневное меню

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша манная молочная жидкая | Суп молочный с макаронными изделиями | Каша ячневая вязкая | Каша пшеничная вязкая | Каша «Дружба» |
| Чай с лимоном | Чай с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Чай с молоком |
| Батон нарезной | Батон нарезной | Батон нарезной | Батон нарезной | Батон нарезной |
| | Сыр сычужный твердый порциями | | | |
| 2 Завтрак | 2 Завтрак | 2 Завтрак | 2 Завтрак | 2 Завтрак |
| Сок фруктовый | Фрукты | Сок фруктовый | Фрукты | Сок фруктовый |
| | | | | |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Икра кабачковая | | Салат из моркови с зеленым горошком | Салат из свеклы с чесноком | |
| Суп картофельный с бобовыми | Щи из свежей капусты с картофелем | Свекольник | Суп-лапша домашняя | Суп картофельный с рыбой |
| Плов из отварной говядины | Котлета из говядины | Кура в соусе томатом | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | Гуляш из говядины |
| | Картофельное пюре | Каша гречневая рассыпчатая | | Капуста тушеная |
| Компот из кураги | Компот из яблочек с лимоном | Напиток из шиповника | Компот из смеси сухофруктов | Кисель из концентрата |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник |
| Булочка российская | Печенье | Пряники | Вафли | Колбасные изделия, запеченные в тесте |
| Молоко кипяченое | Ряженка | Молоко кипяченое | Йогурт | Молоко кипяченое |
| Картофель отварной в молоке | Омлет натуральный | Запеканка из творога | Котлета морковная | Суп-пюре из разных овощей |
| Огурцы соленые | Салат из свеклы с соленым огурцом | | | Салат из белокочанной капусты с морковью |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша рисовая вязкая | Суп молочный с крупой | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | Каша пшеничная вязкая | Каша молочная кукурузная жидкая |
| Чай с лимоном | Чай с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Чай с молоком |
| Батон нарезной | Батон нарезной | Батон нарезной | Батон нарезной | Батон нарезной |
| | Сыр сычужный твердый порциями | | | |
| 2 Завтрак | 2 Завтрак | 2 Завтрак | 2 Завтрак | 2 Завтрак |
| Фрукты | Сок фруктовый | Фрукты | Сок фруктовый | Фрукты |
| | | | | |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Икра кабачковая | Салат картофельный | Салат из моркови с зеленым горошком | Салат сельдь с картофелем | Салат из свеклы с чесноком |
| Суп крестьянский крупой | Рассольник ленинградский | Суп с макаронными изделиями | Борщ с капустой и картофелем | Суп картофельный с рыбными фрикадельками |
| Котлета из говядины | Голупцы ленивые | Котлета куриная | Рыба, припущенная в молоке | Жаркое домашнему |
| Макаронные изделия отварные | | Капуста тушеная | Картофельное пюре | |
| Компот из кураги | Компот из яблок с лимоном | Напиток из шиповника | Компот из смеси сухофруктов | Компот из изюма |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| | | | | |
| Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник |
| Вафли | Пряники | Печенье | Вафли | Булочка «Нежная» |
| Ряженка | Молоко кипяченое | Ряженка | Молоко кипяченое | Йогурт |
| Омлет натуральный | Запеканка из творога | Сырники из творога | Голупцы овощные | Рагу овощное |
| Салат из свеклы с сыром | | | Салат из моркови | |
| Хлеб пшеничный | | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Бершетский
детский сад "Умка"



О.В. Отдельнова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 1-3 года
с 12 часовым дневным
пребыванием в дошкольных образовательных организациях.

«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» (издание 7-е, Пермь, 2013);
СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

| | | | | | | | | | | | Приложение 1 |
|---------------|-----------------------------|-----------------------|----------|----------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|
| № рец. | Наименование блюда | Наименование продукта | Нетто, г | Выход блюда, г | Белки, всего | Белки, в т.ч.жив. | Жиры, всего | Жиры, в т.ч. раст. | Углеводы | Витамин С | Калорийность |
| 1 день | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная молочная жидкая | | 200 | 200 | 6,2 | 3,06 | 7,46 | 0,3 | 30,66 | 1,38 | 215,4 |
| | | крупя манная | 30,8 | | | | | | | | |
| | | молоко | 106 | | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | | | | | | | | |
| 117 | Батон нарезной | батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 0 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 0 | 76,6 |
| 505 | Чай с лимоном | | 180 | 180 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,68 | 1,26 | 54,9 |
| | | чай | 0,45 | | | | | | | | |
| | | сахар | 13,5 | | | | | | | | |
| | | лимон | 6,3 | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | 410,00 | 8,55 | 3,06 | 8,33 | 1,17 | 59,96 | 2,64 | 348,90 |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктовый | сок фруктовый | 200 | 200 | 1 | 0 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 4 | 92 |
| | Итого 2 завтрак: | | | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 4,00 | 92,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 121 | Икра кабачковая | икра кабачковая | 50 | 50 | 0,95 | 0,00 | 4,45 | 4,45 | 3,85 | 3,50 | 59,50 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми | | 200 | 200 | 3,92 | 0,00 | 4,28 | 4,28 | 16,12 | 4,66 | 118,60 |
| | | горох | 16 | | | | | | | | |
| | | картофель | 40 | | | | | | | | |
| | | морковь | 10 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 4 | | | | | | | | |
| 375 | Плов из отварной говядины | | 150 | 150 | 11,34 | 8,52 | 11,16 | 0,36 | 29,52 | 0,24 | 264 |
| | | говядина | 48,6 | | | | | | | | |
| | | морковь | 15 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 6 | | | | | | | | |
| | | крупя рисовая | 40,8 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 6 | | | | | | | | |
| 531 | Компот из кураги | | 180 | 180 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 18,09 | 0,72 | 72,9 |
| | | курага | 33,3 | | | | | | | | |
| | | сахар | 13,5 | | | | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 0 | 69,6 |
| | Итого обед: | | | 620,00 | 19,12 | 8,52 | 20,37 | 9,57 | 80,94 | 9,12 | 584,60 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 586 | Булочка российская | | 60 | 60 | 4,3 | 0,6 | 5 | 0,4 | 35,3 | 0 | 203 |
| | | мука пшеничная | 35 | | | | | | | | |
| | | сахар | 12 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | | | | | | | | |
| | | молоко | 5 | | | | | | | | |
| | | яйца | 4 | | | | | | | | |
| | | дрожжи | 1 | | | | | | | | |
| | | ванилин | 0,02 | | | | | | | | |
| 113 | Огурцы соленные | огурцы соленные | 50 | 50 | 0,40 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,85 | 2,50 | 6,50 |
| 432 | Картофель отварной в молоке | | 200 | 200 | 6,2 | 1,6 | 8,4 | 6,6 | 25 | 25,4 | 200 |
| | | картофель | 178 | | | | | | | | |
| | | молоко | 60 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 6 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 10 | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,28 | 0 | 0,24 | 0,24 | 14,76 | 0 | 70,5 |
| 534 | Молоко кипяченое | молоко | 180 | 180 | 5,22 | 5,22 | 4,5 | 0 | 8,64 | 2,34 | 95,4 |
| | Итого полдник: | | | 520,00 | 18,40 | 7,42 | 18,19 | 7,29 | 84,55 | 30,24 | 575,40 |
| | ИТОГО | | | | 47,07 | 19,00 | 47,09 | 18,23 | 245,65 | 46,00 | 1600,90 |

| № рец. | Наименование блюда | Наименование продукта | Нетто, г | Выход блюда, г | Белки, всего | Белки, в т.ч.жив. | Жиры, всего | Жиры, в т.ч. раст. | Углеводы | Витамин С | Калорийность |
|--------|----------------------------------------------|-----------------------|----------|----------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|
| | 5 день | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша "Дружба" | | 200 | 200 | 5,26 | 2,98 | 11,66 | 0,52 | 25,06 | 1,32 | 226,2 |
| | | крупя рисовая | 15 | | | | | | | | |
| | | крупя пшеничная | 11 | | | | | | | | |
| | | молоко | 102 | | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | | | | | | | | |
| 507 | Чай с молоком | | 180 | 180 | 1,35 | 1,26 | 1,17 | 0 | 15,66 | 1,17 | 78,3 |
| | | чай | 0,45 | | | | | | | | |
| | | сахар | 13,5 | | | | | | | | |
| | | молоко | 45 | | | | | | | | 78,6 |
| 117 | Батон нарезной | батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 0 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 0 | 78,6 |
| | Итого завтрак: | | | 410,00 | 8,86 | 4,24 | 13,70 | 1,39 | 56,14 | 2,49 | 383,10 |
| 537 | 2 Завтрак | | 200 | 200 | 1 | 0 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 4 | 92 |
| | Сок фруктовый | сок фруктовый | 200 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 4,00 | 92,00 |
| | Итого 2 завтрак: | | | | | | | | | | |
| 156 | Обед | | 200 | 200 | 7,88 | 5,76 | 3,66 | 0,38 | 12,12 | 9,7 | 114,8 |
| | Суп картофельный с рыбой | | 43,04 | | | | | | | | |
| | | рыба | 90 | | | | | | | | |
| | | картофель | 8 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | | | | | | | | |
| | | морковь | 4 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | | | | | | | | |
| 373 | Гуляш из говядины | | 70/50 | 120 | 20,60 | 19,60 | 22,00 | 0,10 | 4,20 | 1,30 | 297,00 |
| | | говядина | 111 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 6,5 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 14 | | | | | | | | |
| | | томат-пюре | 11 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 3,7 | | | | | | | | |
| 428 | Капуста тушеная | | 150 | 150 | 5,55 | 0,00 | 5,40 | 0,45 | 5,85 | 25,50 | 94,50 |
| | | капуста белокочанная | 157,5 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 6,75 | | | | | | | | |
| | | морковь | 6 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 12 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,8 | | | | | | | | |
| | | томат-пюре | 12 | | | | | | | | |
| | | сахар | 4,5 | | | | | | | | |
| 516 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | | 180 | 180 | 1,26 | 0 | 0 | 0 | 26,1 | 0 | 109,8 |
| | | концентрат киселя | 21,6 | | | | | | | | |
| | | сахар | 9 | | | | | | | | 69,6 |
| 115 | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 0 | 685,70 |
| | Итого обед: | | | 690,00 | 37,93 | 25,36 | 31,74 | 1,41 | 61,63 | 36,50 | 171,6 |
| 567 | Уплотненный полдник | | 60 | 60 | 6,18 | 3,54 | 8,04 | 0,3 | 18,6 | 0 | 171,6 |
| | Колбасные изделия, запеченные в тесте | | 24 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,5 | | | | | | | | |
| | | сахар | 1 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 1,8 | | | | | | | | |
| | | яйцо | 30 | | | | | | | | |
| 2 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | 60 | 60 | 0,96 | 0,00 | 6,10 | 6,10 | 5,80 | 16,70 | 81,60 |
| | | капуста белокочанная | 50,4 | | | | | | | | |
| | | морковь | 6 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 4,2 | | | | | | | | |
| | | сахар | 3 | | | | | | | | |
| | | лимонная кислота | 0,1 | | | | | | | | |
| 167 | Суп-пюре из разных овощей | | 200 | 200 | 2,34 | 0,84 | 4,02 | 0,16 | 10,64 | 7,54 | 88,24 |
| | | морковь | 24 | | | | | | | | |
| | | капуста белокочанная | 20 | | | | | | | | |
| | | картофель | 18 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 4 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4 | | | | | | | | |
| | | молоко | 30 | | | | | | | | 70,5 |
| 114 | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,26 | 0 | 0,24 | 0,24 | 14,76 | 0 | 95,4 |
| 534 | Молоко кипяченое | молоко | 180 | 180 | 5,22 | 5,22 | 4,5 | 0 | 8,64 | 2,34 | 507,34 |
| | Итого полдник: | | | 350,00 | 11,76 | 4,38 | 18,40 | 6,80 | 49,80 | 24,24 | 1668,14 |
| | ИТОГО | | | | 59,55 | 33,98 | 64,04 | 9,80 | 187,77 | 67,23 | |

| № рец. | Наименование блюда | Наименование продукта | Нетто, г | Выход блюда, г | Белки, всего | Белки, в т.ч.жив. | Жиры, всего | Жиры, в т.ч. раст. | Углеводы | Витамин С | Калорийность |
|--------|------------------------------|------------------------|----------|----------------|--------------|-------------------|-------------|--------------------|----------|-----------|--------------|
| | 6 день | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | 200 | 200 | 5,54 | 3,42 | 8,62 | 0,3 | 32,4 | 1,54 | 229,4 |
| 274 | Каша рисовая молочная жидкая | | 30,8 | | | | | | | | г |
| | | крупа рисовая | 118 | | | | | | | | |
| | | молоко | 5 | | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 30 | 30 | 2,25 | 0 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 0 | 78,6 |
| 117 | Батон нарезной | батон нарезной | 180 | 180 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,68 | 1,26 | 54,9 |
| 505 | Чай с лимоном | | 0,45 | | | | | | | | |
| | | чай | 13,5 | | | | | | | | |
| | | сахар | 6,3 | | | | | | | | |
| | | лимон | | | | | | | | | |
| | | | | 410,00 | 7,89 | 3,42 | 9,49 | 1,17 | 61,50 | 2,80 | 362,90 |
| | Итого завтрак: | | | | | | | | | | |
| 2 | Завтрак | | 180 | 180 | 0,72 | 0 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 18 | 84,6 |
| 112 | Фрукты | фрукты | | 180,00 | 0,72 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 18,00 | 84,60 |
| | Итого 2 завтрак: | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 121 | Икра кабачковая | икра кабачковая | 50 | 50 | 0,95 | 0,00 | 4,45 | 4,45 | 3,85 | 3,50 | 59,50 |
| 160 | Суп крестьянский с крупой | | 200 | 200 | 1,7 | 0 | 4,08 | 4,08 | 11,64 | 7,96 | 90 |
| | | картофель | 20 | | | | | | | | |
| | | морковь | 8 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | | | | | | | | |
| | | капуста белокочанная | 24 | | | | | | | | |
| | | крупа | 8 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 4,8 | | | | | | | | |
| | | сметана | 8 | | | | | | | | |
| 386 | Котлета из говядины | | 70 | 70 | 12,46 | 10,78 | 12,25 | 0,21 | 10,01 | 0 | 200,2 |
| | | говядине | 60,2 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 4,9 | | | | | | | | |
| | | молоко | 16,1 | | | | | | | | |
| | | хлеб пшеничный | 13,3 | | | | | | | | |
| | | сухари | 7,7 | | | | | | | | |
| 297 | Макаронные изделия отварные | | 130 | 130 | 4,9 | 0 | 0,59 | 0,59 | 25,17 | 0,02 | 125,6 |
| | | макаронные изделия | 44,2 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5,2 | | | | | | | | |
| 531 | Компот из кураги | | 180 | 180 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 18,09 | 0,72 | 72,9 |
| | | курага | 33,3 | | | | | | | | |
| | | сахар | 13,5 | | | | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 0 | 69,6 |
| | Итого обед: | | | 670,00 | 22,92 | 10,78 | 21,85 | 9,81 | 82,12 | 12,20 | 617,80 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 607 | Вафли | кондитерские изделия | 10 | 10 | 0,28 | 0 | 0,33 | 0,33 | 7,73 | 0 | 35 |
| 56 | Салат из свеклы с сыром | | 60 | 60 | 1,68 | 0,96 | 7,26 | 6,24 | 4,26 | 3,30 | 88,80 |
| | | свекла | 50,4 | | | | | | | | |
| | | сыр | 4,2 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 4,2 | | | | | | | | |
| 307 | Омлет натуральный | | 130 | 130 | 11,2 | 11,2 | 17,4 | 0 | 3 | 0,4 | 212 |
| | | яйцо | 80 | | | | | | | | |
| | | молоко | 50 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 9 | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,04 | 0 | 0,32 | 0,32 | 19,68 | 0 | 94 |
| 534 | Ряженка | кисломолочные продукты | 180 | 180 | 5,22 | 5,22 | 4,5 | 0 | 7,2 | 1,26 | 90 |
| | Итого полдник: | | | 420,00 | 21,42 | 17,38 | 29,81 | 6,89 | 41,87 | 4,96 | 519,80 |
| | ИТОГО | | | | 52,95 | 31,58 | 61,87 | 18,59 | 203,13 | 37,96 | 1585,10 |

| № рец. | Наименование блюда | Наименование продукта | Нетто, г | Выход блюда, г | Белки, всего | Белки, в т.ч.жив. | Жиры, всего | Жиры, в т.ч. раст. | Углеводы | Витамин С | Калорийность |
|--------|-------------------------------------------|------------------------|----------|----------------|--------------|-------------------|-------------|--------------------|----------|-----------|--------------|
| | 8 день | | | | | | | | | | ₽ |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 272 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | | 200 | 200 | 7,16 | 3,42 | 9,4 | 1,92 | 28,8 | 1,54 | 228,4 |
| | | крупа "Геркулес" | 30,8 | | | | | | | | |
| | | молоко | 118 | | | | | | | | |
| | | сахар | 5 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 5 | | | | | | | | |
| 117 | Батон нарезной | батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 0 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 0 | 78,6 |
| 513 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | 180 | 2,88 | 2,61 | 2,43 | 0,1 | 14,31 | 1,17 | 71,1 |
| | | кофейный напиток | 4,5 | | | | | | | | |
| | | молоко | 117 | | | | | | | | |
| | | сахар | 9 | | | | | | | | |
| | Итого завтрак: | | | 410,00 | 12,29 | 6,03 | 12,70 | 2,89 | 58,53 | 2,71 | 378,10 |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | | | |
| 112 | Фрукты | фрукты | 180 | 180 | 0,72 | 0 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 18 | 84,6 |
| | Итого 2 завтрак: | | | 180,00 | 0,72 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 18,00 | 84,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 27 | Салат из моркови с зеленым горошком | | 60 | 60 | 1,14 | 0,00 | 6,10 | 6,10 | 3,54 | 2,76 | 73,20 |
| | | морковь | 33,6 | | | | | | | | |
| | | горошек зеленый | 24 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 4,2 | | | | | | | | |
| 163 | Суп с макаронными изделиями | | 200 | 200 | 1,9 | 0 | 4,06 | 4,06 | 13,12 | 0,76 | 96,6 |
| | | макаронные изделия | 16 | | | | | | | | |
| | | морковь | 8 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 8 | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 4 | | | | | | | | |
| | | томат-пюре | 1,2 | | | | | | | | |
| 417 | Котлета из курицы | | 70 | 70 | 10,5 | 9,5 | 7,5 | 0,1 | 6,5 | 0,6 | 132 |
| | | курица 1 категории | 52 | | | | | | | | |
| | | хлеб пшенич.ый | 13 | | | | | | | | |
| | | молоко | 18 | | | | | | | | |
| 428 | Капуста тушеная | | 150 | 150 | 5,55 | 0,00 | 5,40 | 0,45 | 5,85 | 25,50 | 94,50 |
| | | капуста белокочанная | 157,5 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 6,75 | | | | | | | | |
| | | морковь | 6 | | | | | | | | |
| | | лук репчатый | 12 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 1,8 | | | | | | | | |
| | | томат-пюре | 12 | | | | | | | | |
| | | сахар | 4,5 | | | | | | | | |
| 538 | Напиток из шиповника | | 180 | 180 | 0,63 | 0 | 0,27 | 0,27 | 20,52 | 63 | 87,3 |
| | | шиповник | 18 | | | | | | | | |
| | | сахар | 13,5 | | | | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 0 | 69,6 |
| | Итого обед: | | | 700,00 | 22,36 | 9,50 | 23,81 | 11,46 | 62,89 | 92,62 | 553,20 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 609 | Печенье | кондитерские изделия | 20 | 20 | 1,5 | 0 | 1,96 | 1,96 | 14,88 | 0 | 83,4 |
| 326 | Сырники из творога | | 130 | 130 | 20,53 | 18,71 | 18,97 | 0,17 | 26,19 | 0,26 | 357,57 |
| | | творог | 117,5 | | | | | | | | |
| | | яйцо | 4,4 | | | | | | | | |
| | | сахар | 13,1 | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 17,4 | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 3,5 | | | | | | | | |
| 534 | Ряженка | кисломолочные продукты | 180 | 180 | 5,22 | 5,22 | 4,5 | 0 | 7,2 | 1,26 | 90 |
| | Итого полдник: | | | 330,00 | 27,25 | 23,93 | 25,43 | 2,13 | 48,27 | 1,52 | 530,97 |
| | ИТОГО | | | | 62,62 | 39,46 | 62,66 | 17,20 | 187,33 | 114,85 | 1546,87 |

Распределение калорийности суточного рациона питания
1-3 года (зима)

| | Завтрак | | 2 завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | | Итого |
|--------|---------|------|-----------|-----|-------|------|---------------------|------|--------|
| | 390 | 25 % | 78 | 5 % | 546 | 35 % | 546 | 35 % | 1560 |
| | 348,9 | 22 | 92,0 | 6 | 584,6 | 37 | 575,4 | 37 | 1600,9 |
| 1 дн. | 348,9 | 22 | 92,0 | 6 | 584,6 | 37 | 575,4 | 37 | 1600,9 |
| 2 дн. | 371,5 | 24 | 84,6 | 5 | 566,9 | 36 | 512,1 | 33 | 1535,1 |
| 3 дн. | 420,9 | 27 | 92,0 | 6 | 643,4 | 41 | 525,1 | 34 | 1681,4 |
| 4 дн. | 478,6 | 31 | 84,6 | 5 | 571,0 | 37 | 537,9 | 34 | 1672,1 |
| 5 дн. | 383,1 | 25 | 92,0 | 6 | 685,7 | 44 | 507,3 | 33 | 1668,1 |
| 6 дн. | 362,9 | 23 | 84,6 | 5 | 617,8 | 40 | 519,8 | 33 | 1585,1 |
| 7 дн. | 357,3 | 23 | 92,0 | 6 | 575,3 | 37 | 525,1 | 34 | 1549,7 |
| 8 дн. | 378,1 | 24 | 84,6 | 5 | 553,2 | 35 | 530,9 | 34 | 1546,9 |
| 9 дн. | 482,8 | 31 | 92,0 | 6 | 617,2 | 40 | 449,1 | 29 | 1641,1 |
| 10 дн. | 396,9 | 25 | 84,6 | 5 | 675,5 | 43 | 625,1 | 40 | 1782,1 |
| | 396,9 | 25 | 84,6 | 5 | 675,5 | 43 | 625,1 | 40 | 1782,1 |
| | 396,9 | 25 | 84,6 | 5 | 675,5 | 43 | 625,1 | 40 | 1782,1 |
| Средн. | 398,1 | 26 | 88,3 | 6 | 609,1 | 39 | 530,8 | 34 | 1626,3 |

Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10% (Приложение № 10 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 1-3 года на зимне-весенний период года.

| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------|------------|------------|-------------|--------------|
| норма | 59 | 56 | 215 | 1560 |
| 1 дн. | 47,1 | 47,1 | 245,7 | 1600,9 |
| 2 дн. | 55,9 | 66,2 | 177,5 | 1535,1 |
| 3 дн. | 59,8 | 65,4 | 215,6 | 1681,4 |
| 4 дн. | 55,3 | 50,9 | 245,9 | 1672,1 |
| 5 дн. | 59,6 | 64,0 | 187,8 | 1668,1 |
| 6 дн. | 52,9 | 61,9 | 203,1 | 1585,1 |
| 7 дн. | 60,8 | 60,5 | 187,3 | 1549,7 |
| 8 дн. | 62,6 | 62,7 | 187,3 | 1546,9 |
| 9 дн. | 52,9 | 62,1 | 216,7 | 1641,1 |
| 10 дн. | 64,5 | 66,6 | 230,8 | 1782,0 |
| Средн. | 56,9 (-4%) | 60,7 (+8%) | 209,8 (-2%) | 1626,3 (+4%) |

Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10% (Приложение № 10 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Накопительная ведомость 1-3 года (зима)

| Наименование продуктов | норма на 1 ребенка в граммах в день) нетто | Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного ребенка | | | | | | | | | | в среднем за 10 дней | Отклонения от нормы в % (+/-) |
|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------|-------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| молоко и кисломолочные продукты | 390 | 351 | 453,6 | 431 | 433,7 | 357 | 364,1 | 389 | 433 | 530,5 | 339,8 | 406,7 | +4 |
| творог | 30 | | | 93 | | | | 93 | 117,5 | | | 30,4 | норма |
| сметана | 9 | | 8 | 15,9 | 6,7 | | 8 | 11,5 | | 8 | 30 | 8,8 | -2 |
| сыр | 4 | | 20 | | | | 4,2 | 20 | | | | 4,4 | +5 |
| мясо | 50 | 48,6 | 60,2 | | | 111 | 60,2 | 80 | | | 111 | 47,1 | -5 |
| птица | 20 | | | 160 | | | | | 52 | | | 21,2 | +5 |
| рыба | 32 | | | | 85 | 43,1 | | | | 115,8 | 64 | 30,8 | -4 |
| колбасные изделия | - | | | | | 30 | | | | | | | норма |
| яйцо | 20 | 4 | 80 | 2,7 | 13,5 | 1,8 | 80 | 2,7 | 4,4 | 6 | | 19,5 | -2 |
| картофель | 120 | 218 | 150 | 34,4 | 117 | 108 | 20 | 110,4 | | 173,2 | 290 | 122,1 | +2 |
| овощи | 205 | 155 | 116,4 | 147,9 | 253,3 | 336,9 | 140,4 | 166,2 | 262,3 | 306,8 | 185,3 | 207,1 | норма |
| фрукты свежие | 95 | | 225 | | 180 | | 180 | 45 | 180 | | 180 | 101,5 | норма |
| фрукты сухие | 9 | 33,3 | | | 27,5 | | 33,3 | | | 27,5 | 28,8 | 15,0 | норма |
| соки | 100 | 200 | | 200 | | 200 | | 200 | | 200 | | 100 | норма |
| хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | норма |
| хлеб пшеничный | 60 | 60 | 73,3 | 30 | 70 | 60 | 83,3 | 30 | 43 | 80 | 60 | 60 | норма |
| крупы | 30 | 71,6 | | 96,9 | 63,3 | 26 | 38,8 | 36,5 | 30,8 | 58 | 40 | 41,2 | +5 |
| макаронные изделия | 8 | | 16 | | 16 | | 44,2 | | 16 | | | 9,2 | +5 |
| масло сливочное | 18 | 16 | 18,7 | 23 | 19 | 27,3 | 24,1 | 11,5 | 15,3 | 16,8 | 19 | 19,1 | +5 |
| масло растительное | 9 | 10 | 8,2 | 4,2 | 8,2 | 4,2 | 9 | 7 | 8,2 | 18,2 | 14,2 | 9,1 | норма |
| кондитерские изделия | 7 | | 10 | 40 | 20 | | 10 | 40 | 20 | | | 14 | +5 |
| сахар | 37 | 44 | 33,1 | 31 | 36 | 36,5 | 32 | 39,6 | 45,1 | 39,8 | 39,2 | 37,3 | норма |
| соль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | норма |

Допустимые отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5% (Приложение № 10 СанПиН 2.4.1.3049-13)