

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
Огурцы свежие		Салат из свежих огурцов	Салат из белокочанной капусты	
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 порусски	Гуляш из говядины
	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая		Капуста тушеная
Компот из кураги	Компот из яблок 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
Помидоры свежие	Салат из свежих помидор и огурцов			Помидоры свежие
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 пшенная 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
Огурцы свежие	Салат картофельный	Салат из свежих огурцов	Салат сельдь с картофелем	Салат из белокочанной капусты
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 свежих помидор			Салат из свежих помидор и огурцов	
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
		крупа 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	78,6
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											
112	Огурцы свежие	огурцы свежие	60	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	6,00	8,40
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								
		крупа 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:			630,00	18,65	8,52	15,98	5,18	78,59	11,62	533,50
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								
112	Помидоры свежие	помидоры свежие	50	50	0,55	0,00	0,10	0,10	1,90	12,50	12,00
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	18,55	7,42	18,24	7,34	85,60	40,24	580,90
	ИТОГО				46,75	19,00	42,75	13,89	244,35	58,50	1555,30

№ 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
	2 день										
	Завтрак										
171	Суп молочный с макаронными изделиями		200	200	5,7	3,98	5,26	0,2	18,98	0,92	146
		молоко	140								
		масло сливочное	2								
		сахар	1,6								
		макаронные изделия	16								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
106	Сыр сычужный твердый порциями	сыр	20	20	5,12	5,12	5,22	0	0	0,14	68,6
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								
	Итого завтрак:			430,00	14,42	10,36	12,52	1,07	50,06	2,23	371,50
	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										
147	Щи из свежей капусты с картофелем		200	200	1,4	0	3,98	3,98	6,22	14,78	66,4
		капуста белокочанная	40								
		морковь	10								
		картофель	24								
		лук репчатый	8								
		масло растительное	4								
		томат-пюре	2								
		сметана	8								
386	Котлета из говядины		70	70	12,46	10,78	12,25	0,21	10,01	0	200,2
		говядина	60,2								
		масло сливочное	4,9								
		молоко	16,1								
		хлеб пшеничный	13,3								
		сухари	7,7								
434	Картофельное пюре		150	150	3,15	0,6	6,6	0,45	16,35	5,1	138
		картофель	126								
		молоко	22,5								
		масло сливочное	6,75								
528	Компот из яблок с лимоном		180	180	0,27	0	0,18	0,18	22,59	2,97	92,7
		яблоки свежие	45								
		лимон	6,3								
		сахар	18								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	0	69,6
	Итого обед:			640,00	19,92	11,38	23,49	5,30	68,53	22,85	566,90
	Уплотненный полдник										
609	Печенье	кондитерские изделия	10	10	0,75	0	0,98	0,98	7,44	0	41,7
31	Салат из свежих помидор и огурцов		60	60	0,54	0	3,06	3,06	2,16	8,46	38,4
		помидоры свежие	28,8								
		огурцы свежие	21								
		масло растительное	3								
		лук репчатый	7,2								
307	Омлет натуральный		130	130	11,2	11,2	17,4	0	3	0,4	212
		яйцо	80								
		молоко	50								
		масло сливочное	5								
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	20,75	16,42	26,26	4,36	39,48	10,12	476,10
	ИТОГО				55,81	38,16	62,99	11,45	175,71	53,20	1499,10

№ рещ.	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
	3 день										
	Завтрак										
261	Каша ячневая вязкая		200	200	6,4	2,66	11,4	0,5	35,76	1,42	271,2
		крупа ячневая	44,4								
		молоко	110								
		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	11,53	5,27	14,70	1,47	65,49	2,59	420,90
	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										
36	Салат из свежих огурцов		60	60	0,25	0,00	3,64	3,64	0,72	1,80	36,72
		огурцы свежие	54,6								
		масло растительное	6								
136	Свекольник		200	200	1,74	0,32	3,56	0,2	9,62	7,34	77,6
		свекла	51,2								
		морковь	8								
		картофель	34,4								
		лук репчатый	9								
		масло сливочное	4								
		сахар	2								
		томат-пюре	2,6								
		сметана	8								
410	Курица в соусе с томатом		61/45	105	11,83	11,22	11,75	0,17	3,57	2	167
		курица 1 категории	160								
		масло сливочное	6								
		лук репчатый	5,5								
		томат-пюре	8								
		мука пшеничная	1,7								
		чеснок	0,8								
		сметана	4,4								
		морковь	5,5								
243	Каша гречневая рассыпчатая		100	100	5,7	0,02	5,23	1,52	24,72	0	168,7
		крупа гречневая	46								
		масло сливочное	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:			685,00	22,79	11,56	24,93	6,28	72,51	74,14	606,92
	Уплотненный полдник										
608	Пряники	кондитерские изделия	40	40	2,36	0	1,88	1,88	30	0	146,4
319	Запеканка из творога		100	100	16	15	16,8	0,13	15,9	0,4	283,3
		творог	93								
		крупа манная	6,5								
		молоко	24								
		сливочное масло	3,5								
		яйца	2,7								
		сахар	6,5								
		сметана	3,5								
		сухари	3,5								
		мука пшеничная	8								
534	Молоко кипяченое	молоко	180	180	5,22	5,22	4,5	0	8,64	2,34	95,4
	Итого полдник:			320,00	23,58	20,22	23,18	2,01	54,54	2,74	525,10
	ИТОГО				58,90	37,05	63,01	9,96	212,74	83,47	1644,92

№ 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 к
	4 день										
	Завтрак										
262	Каша пшеничная вязкая		200	200	8,66	3,1	11,9	0,62	38,04	1,38	293,8
		крупы пшеничная	50								
		молоко	106								
		масло сливочное	5								
509	Какао с молоком		180	180	1,98	1,17	1,98	0,54	20,16	0,18	106,2
		какао-порошок	4,5								
		молоко	117								
		сахар	22,5								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
	Итого завтрак:			410,00	12,89	4,27	14,75	2,03	73,62	1,56	478,60
	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										
1	Салат из белокочанной капусты		60	60	1,26	0	6,06	6,06	5,58	15,36	81,6
		капуста белокочанная свежая	75								
		морковь свежая	6								
		лук репчатый	6								
		сахар	1,8								
		лимонная кислота	0,1								
		масло растительное	4,2								
162	Суп-лапша домашняя		200	200	2,04	0,48	4,46	4,02	11,12	0,3	88,8
		лапша домашняя	16								
		мука пшеничная	14								
		яйцо	2,8								
		лук репчатый	8								
		масло растительное	4								
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		240	210	16	13,2	8,9	0,5	22,7	6,8	235
		рыба	85								
		картофель	117								
		масло сливочное	5								
		сухари	3								
527	Компот из смеси сухофруктов		180	180	0,45	0	0	0	24,3	0,45	99
		смесь сухофруктов	27,45								
		сахар	13,5								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	0	69,6
	Итого обед:			720,00	22,39	13,68	19,90	11,06	77,06	24,91	574,00
	Уплотненный полдник										
607	Вафли	кондитерские изделия	20	20	0,56	0	0,66	0,66	15,46	0	70
220	Котлета морковная		200	200	7,1	2,4	8,8	0,3	27,6	0	217,3
		молоко	30,7								
		морковь	188								
		масло сливочное	9								
		крупы манная	13,3								
		яйцо	10,7								
		мука пшеничная	9,3								
		сметана	6,7								
114	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0	0,32	0,32	19,68	0	94
536	Йогурт	кисломолочные продукты	180	180	9	9	5,76	0	15,3	1,08	156,6
	Итого полдник:			440,00	19,70	11,40	15,54	1,28	78,04	1,08	537,90
	ИТОГО				55,70	29,35	50,91	15,09	246,36	45,55	1675,10

примерное меню ДОУ

№ 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			200	200	5,26	2,98	11,66	0,52	25,06	1,32	226,2
266	Каша "Дружба"			15								
		крупа рисовая		11								
		крупа пшеничная		102								
		молоко		5								
		сахар		5								
		масло сливочное		180	1,35	1,26	1,17	0	15,66	1,17		78,3
507	Чай с молоком			0,45								
		чай		13,5								
		сахар		45								
		молоко		30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0		78,6
		батон нарезной		410,00	8,86	4,24	13,70	1,39	56,14	2,49		383,10
117	Батон нарезной											
	Итого завтрак:			200	200	1	0	0,2	20,2	4		92
2	Завтрак			200,00	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	4,00		92,00
537	Сок фруктовый	сок фруктовый										
	Итого 2 завтрак:			200	200	7,88	5,76	3,86	12,12	9,7		114,8
	Обед			43,04								
156	Суп картофельный с рыбой			90								
		рыба		8								
		картофель		8								
		лук репчатый		8								
		морковь		4								
		масло сливочное		70,50	120	20,60	19,60	22,00	0,10	4,20	1,30	297,00
373	Гуляш из говядины			111								
		говядина		6,5								
		масло сливочное		14								
		лук репчатый		11								
		томат-пюре		3,7								
		мука пшеничная		150	150	5,55	0,00	5,40	0,45	5,85	25,50	94,50
428	Капуста тушеная			157,5								
		капуста белокочанная		6,75								
		масло сливочное		6								
		морковь		12								
		лук репчатый		1,8								
		мука пшеничная		12								
		томат-пюре		4,5								
		сахар		180	180	1,26	0	0	0	26,1	0	109,8
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного			21,6								
		концентрат киселя		9								
		сахар		40	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	0	69,6
		хлеб ржаной		690,00	37,93	25,36	31,74	1,41	61,63	36,50		685,70
115	Хлеб ржаной											
	Итого обед:			60	60	6,18	3,54	8,04	0,3	18,6	0	171,6
567	Уплотненный полдник			24								
	Колбасные изделия, запеченные в тесте			1,5								
		мука пшеничная		1								
		сахар		1,8								
		масло сливочное		30								
		яйцо		50	50	0,55	0,00	0,10	0,10	1,90	12,50	12,00
		колбаса вареная		200	200	2,34	0,84	4,02	0,16	10,64	7,54	88,24
112	Помидоры свежие			24								
167	Суп-пюре из разных овощей			20								
		морковь		18								
		капуста белокочанная		8								
		картофель		4								
		лук репчатый		4								
		мука пшеничная		4								
		масло сливочное		30								
		молоко		30	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	0	70,5
		хлеб пшеничный		180	180	5,22	5,22	4,5	0	8,64	2,34	95,4
114	Хлеб пшеничный											
534	Молоко кипяченое			340,00								
	Итого полдник:					11,35	4,38	12,40	0,80	45,90	20,04	437,74
	ИТОГО					59,14	33,98	58,04	3,80	183,87	63,03	1598,54

№ рецеп.	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
	7 день										
	Завтрак										₽
170	Суп молочный с крупой		200	200	4,82	3,98	5,16	0,12	16,52	1,28	131,8
		молоко	140								
		масло сливочное	2								
		сахар	1,6								
		крупы	16								
117	Батон нарезной	батон нарезной	30	30	2,25	0	0,87	0,87	15,42	0	78,6
106	Сыр сычужный твердый порциями	сыр	20	20	5,12	5,12	5,22	0	0	0,14	68,6
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								
	Итого завтрак:			430,00	13,54	10,36	12,42	0,99	47,60	2,59	357,30
	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										
62	Салат картофельный		60	60	1,14	0,00	3,24	3,24	8,00	7,32	66,00
		картофель	50,4								
		лук репчатый	10,2								
		масло растительное	3								
139	Рассольник ленинградский		200	200	1,64	0	4,2	4,2	13	6,14	97
		картофель	60								
		крупы	4								
		морковь	8								
		лук репчатый	4								
		огурцы соленые	12								
		масло растительное	4								
		сметана	8								
377	Голубцы ленивые		200	200	17	14,2	16,6	0,2	8	24,8	250
		говядина	80								
		крупы рисовая	10								
		лук репчатый	12								
		масло сливочное	6								
		капусты белокочанная	120								
528	Компот из яблок с лимоном		180	180	0,27	0	0,18	0,18	22,59	2,97	92,7
		яблоки свежие	45								
		лимон	6,3								
		сахар	18								
115	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	0	69,6
	Итого обед:			680,00	22,69	14,20	24,70	8,30	64,95	41,23	575,30
	Уплотненный полдник										
319	Запеканка из творога		100	100	16	15	16,8	0,13	15,9	0,4	283,3
		творог	93								
		крупы манная	6,5								
		молоко	24								
		сливочное масло	3,5								
		яйца	2,7								
		сахар	6,5								
		сметана	3,5								
		сухари	3,5								
		мука пшеничная	8								
608	Пряники	кондитерские изделия	40	40	2,36	0	1,88	1,88	30	0	146,4
534	Молоко кипяченое	молоко	180	180	5,22	5,22	4,5	0	8,64	2,34	95,4
	Итого полдник:			320,00	23,58	20,22	23,18	2,01	54,54	2,74	525,10
	ИТОГО				60,81	44,78	60,50	11,50	187,29	50,56	1549,70

№ рецеп.	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	26,8	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										
36	Салат из свежих огурцов		60	60	0,25	0,00	3,64	3,64	0,72	1,80	36,72
		огурцы свежие	54,6								
		масло растительное	6								
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 пшеничный	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	21,47	9,50	21,35	9,00	60,07	91,66	516,72
	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				61,73	39,46	60,20	14,74	184,51	113,89	1510,39

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

	Завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник		Итого
	390	25 %	78	5 %	546	35 %	546	35 %	1560
1 дн.	348,9	22	92,0	6	533,5	34	580,9	37	1555,3
2 дн.	371,5	24	84,6	5	566,9	36	476,1	31	1499,1
3 дн.	420,9	27	92,0	6	606,9	39	525,1	34	1644,9
4 дн.	478,6	31	84,6	5	574,0	37	537,9	34	1675,1
5 дн.	383,1	25	92,0	6	685,7	44	437,7	30	1598,5
6 дн.	362,9	23	84,6	5	566,7	36	497,0	32	1511,2
7 дн.	357,3	23	92,0	6	575,3	37	525,1	34	1549,7
8 дн.	378,1	24	84,6	5	516,7	33	530,9	34	1510,4
9 дн.	482,8	31	92,0	6	617,2	40	408,3	30	1600,3
10 дн.	396,9	25	84,6	5	678,5	40	625,1	40	1785,1
Средн.	398,1	26	88,3	6	592,1	37	514,4	33	1593,0

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 летне-осенний период года.

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
норма	59	56	215	1560
1 дн.	46,8	42,8	244,4	1555,3
2 дн.	55,8	62,9	175,7	1499,1
3 дн.	58,9	63,0	212,7	1644,9
4 дн.	55,7	50,9	246,4	1675,1
5 дн.	59,1	58,0	183,9	1598,5
6 дн.	51,4	56,3	198,6	1511,2
7 дн.	60,8	60,5	187,3	1549,7
8 дн.	61,7	60,2	184,5	1510,4
9 дн.	52,8	59,1	213,3	1600,3
10 дн.	61,8	66,6	231,3	1785,1
Средн.	56,5 (-4%)	58,0 (+4%)	207,8 (-3%)	1593,0 (+2%)

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

Накопительная ведомость 1-3 года (лето)

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		
												406,7	+4
молоко и кисломолочные продукты	390	351	453,6	431	433,7	357	364,1	389	433	530,5	339,8	30,4	норма
творог	30			93				93	117,5			8,8	-2
сметана	9		8	15,9	6,7		8	11,5		8	30	4,4	+5
сыр	4		20				4,2	20			111	47,1	-5
мясо	50	48,6	60,2			111	60,2	80				21,2	+5
птица	20			160					52			30,8	-4
рыба	32				85	43,1				115,8	64		норма
колбасные изделия	-					30						19,5	-2
яйцо	20	4	80	2,7	13,5	1,8	80	2,7	4,4	6		122,1	+2
картофель	120	218	150	34,4	117	108	20	110,4		173,2	290	214,7	+5
овощи	205	165	117	145,2	283	330,5	155	166,2	259,3	311	215	101,5	норма
фрукты свежие	95		225		180		180	45	180			15,0	норма
фрукты сухие	9	33,3			27,5		33,3			27,5	28,8	100	норма
соки	100	200		200		200		200		200		40	норма
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	60	норма
хлеб пшеничный	60	60	73,3	30	70	60	83,3	30	43	80	60	41,2	+5
крупы	30	71,6		96,9	63,3	26	38,8	36,5	30,8	58	40	9,2	+5
макаронные изделия	8		16		16		44,2		16			19,1	+5
масло сливочное	18	16	18,7	23	19	27,3	24,1	11,5	15,3	16,8	19	8,9	норма
масло растительное	9	10	7	6	8,2		9,8	7	10	17	14,2	14	+5
кондитерские изделия	7		10	40	20		10	40	20			37,3	норма
сахар	37	44	33,1	31	36	36,5	32	39,6	45,1	39,8	39,2	4	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)