

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №15 «Снегирёк»
_____ О.П.Гришина
Приказ №43 о/д от «03» февраль 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3/3-7 лет В МУНИЦИПАЛЬНОМ
БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДЕТСКИЙ САД №15 «СНЕГИРЁК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г.САЯНОГОРСК
(зимне - весенний период)**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 «Снегирёк» муниципального образования г.Саяногорск**

День: понедельник.

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 150/165 | 3,79/4 | 5,3/6 | 15,2/16 | 124,3/158 | 0,5/0,6 | Азбука питания, 2002 г., Н.А. Таргонская. |
| | Кофейный напиток | 180/200 | 1/1,4 | 1/1,6 | 19/20,7 | 95/105 | 0,5/0,65 | №9 Справочник рецептур блюد и кул. изделий, Москва 2004г., стр.481. |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 20/4/30/5 | 1,98/2,78 | 3,1/3,9 | 10/15 | 72/101 | 0 | №147 |
| | итого | 354/400 | 6/8 | 9/11 | 44/59 | 295/364 | 1/1,2 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7/0,7 | - | 0,1/01 | 73,6/91 | 4/4 | Детский сад. Питание и здоровье дошкольника.1989 |
| Обед | Икра свекольная | 30/50 | 1,2/1,4 | 3,8/4,5 | 6,5/7,8 | 66,0/79,2 | 0,63/0,75 | Питание и здоровье дошкольника, 1989г. |
| | Суп гороховый с гречками | 150/10/ 180/20 | 3,5/5 | 2,3/3,1 | 16,2/21,6 | 96,5/142 | 0,1/0,2 | Организация детского питания в ДОУ «Москва 2006 г.» . |
| | Тефтели рыбные | 50/70 | 3/6,5 | 1,8/2,8 | 2,4/4,4 | 66,5/75,5 | 0,2/0,3 | «Детское питание» |
| | Макароны отварные | 110/130 | 3,5/4 | 3/4 | 17/21 | 127/134 | 0/0 | №317 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 550/700 | 14/20 | 11/15 | 82/106 | 516/638 | 29/30 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150/200 | 4,4/5,9 | 5,06/6,75 | 7,43/8,9 | 96,5/122 | 1,05/1,4 | №485 |
| | Печенье | 50 | 2,8 | 6 | 37,4 | 124 | 0 | Детский сад. Питание. Справочник |
| | итого | 200/250 | 8/9 | 11/13 | 37,8/39,3 | 221/246 | 1/1,4 | |
| Ужин | Тортик творожный «Неженка» | 120/150 | 13/16,9 | 19,2/24,9 | 24,5/31,4 | 276/354,5 | 0,87/1,13 | Наименование сборника рецептур: «Дошк.воспитание» |
| | Чай полусладкий | 180/200 | 0/0 | 0 | 10/12 | 46/52 | 0/0 | №3 |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 395/450 | 13/17 | 19,2/24,9 | 45/55,6 | 368/455 | 10/11 | |
| Итого за первый день | | 1599/1900 | 41/55 | 50/63 | 210/267 | 1473/1822 | 41/44 | |

День: вторник.

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------------|-------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 140/160 | 5/6 | 5,6/7 | 26/31 | 130/155 | 0,8/1,22 | Спр-ник рецептов блюд для питания уч-ся образ-ных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. |
| | Какао с молоком | 180/200 | 2,7/3,24 | 2,03/2,43 | 10,35/12,4 | 50/64 | 0,39/0,47 | №10 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 20/30 8/10 | 3,08/5,2 | 2,58/3,3 | 10/15 | 62,9/79 | 00,6/0,08 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 348/400 | 10/14 | 12/12,7 | 46/58 | 242/298 | 1/2 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7/0,7 | - | 0,1/0,2 | 61/75 | 4 | Азбука питания, 2002г., Н.А. Таргонская. |
| Обед | Соленый огурец | 30/50 | 0,24/0,4 | 0 | 0,03/0,05 | 4/6,7 | 1/2 | «Сборник рецептов» 2003г. |
| | Свекольник со сметаной | 150/180 | 2,8/3,74 | 1,28/1,7 | 7,6/10 | 104,6/122,8 | 5/7,9 | Орг. детского питания в дошкольных учр «Москва 2006 г.» стр.56. И.Я.Конь |
| | Запеканка картофельно-мясная | 120/150 | 15/19,2 | 11/14,02 | 21/26,8 | 157/178,2 | 0,7/0,9 | Питание детей в ДООУ, 2007г., М.В.Лещенко |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 500/630 | 23/31 | 13/16 | 79/87 | 424/522 | 34/40 | |
| Полдник | Чай полусладкий | 150/180 | 0,15/0,2 | 0 | 11,25/15 | 42,75/57 | 0,08/0,1 | <u>Продукты питания в детском питании</u> К.С.Ладодо 1991 №485 |
| | Булочка домашняя | 50 | 14,9 | 11,8 | 35,2 | 83 | 0 | Азбука питания, 2002 |
| | итого | 200/250 | 22,9/23,9 | 15,8/16,8 | 46,2/47,2 | 182/224 | 1/1,5 | |
| Ужин | Овощное рагу | 85/90 | 2/2,3 | 3/4 | 10/12 | 132/161 | 5/8 | <u>Продукты питания в детском питании</u> К.С.Ладодо 1991 №37 |
| | 1 яйцо варённое | 50/50 | 3,33 | 2,9 | 0,19 | 38,9 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Чай с сахаром лимоном | 150/200 | 1,16/1,54 | 2,45/3,26 | 7,02/9,36 | 42/56 | 0,54/0,72 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58/2,28 | 0,18/0,27 | 10/15 | 45/69 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 400/470 | 9/12 | 8/10 | 39/48 | 303/373 | 16/19 | |
| Итого за второй день | | 1548/1850 | 53/62 | 48/55 | 210/240 | 1210/1490 | 48/58 | |

День: среда.

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|--|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/180 | 3,57/4 | 7,0/8 | 18,6/21 | 127/150 | 0,13/0,15 | Питание детей, 1988г., 3.Т. Корешкова. |
| | Кофейный напиток | 180/200 | 1/1,4 | 1/1,6 | 19/20,7 | 95/105 | 0,5/0,65 | №9 Справочник рецептов блюд и кул.изд., Москва 2004г., стр.481. |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 20/4/30/5 | 1,98/2,78 | 3,1/3,9 | 10/15 | 72/101 | 0 | №147 |
| | итого | 354/415 | 6/8 | 11/13 | 47/56 | 294/356 | 0,6/0,7 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7/0,7 | - | 0,1/0,2 | 73/89 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Салат «Школьный» | 30/50 | 1,89/2,83 | 4,05/6,07 | 5,96/7,94 | 55,9/73,8 | 9,8/14,7 | «Дошкольное воспитание» 1992 год |
| | Суп вермишелевый | 150/180 | 5,48/7,3 | 4,2/5,6 | 13,1/17,8 | 100/114 | 1,3/1,5 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | Азу по - татарски | 50/70 | 5/6,4 | 4/5,49 | 11/14,65 | 87/105,5 | 6/8,24 | «Организация рационального питания детей в ДОУ» Воронеж 2007г. стр.140 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110/130 | 5,73/7 | 4,06/5 | 25,76/31 | 111/117 | 0,87/1,3 | №313 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 540/680 | 21/26 | 16/21 | 95/120 | 514/623 | 27/30 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150/200 | 4,4/5,9 | 5,06/6,75 | 7,43/9,91 | 91,5/122,9 | 1,05/1,46 | №485 |
| | Батон с повидлом | 50 | 2,1/2,1 | 3/3 | 10,65/10,65 | 128,9/144 | 0 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | итого | 200/250 | 6,5/8 | 8,06/9,75 | 17/19 | 220/267 | 2,05/2,46 | |
| Ужин | Рыба тушеная в сметанном соусе | 50/70 | 8/10 | 4/5 | 2,5/3 | 82/158,3 | 1/1,24 | №139 Сб-к техн. Нормативов/М.П.Могильный ,2005 |
| | Картофельное пюре | 110/120 | 1,6/2,04 | 2,5/3,2 | 11/13,62 | 74/123 | 10/12,1 | №321 |
| | Чай зелёный с сахаром | 150/180 | 0/0 | 0 | 10,2/12,4 | 39/47 | 0,08/0,1 | Справочник рецептов и блюд. 2003 |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 425/500 | 11/14 | 12/16 | 45/56 | 286/445 | 14/17 | |
| Итого за третий день | | 1619/1945 | 43/54 | 47/58 | 204/250 | 1468/1781 | 43/50 | |

День: четверг.

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша сборная молочная | 140/160 | 8/9 | 8/9 | 19/22 | 161/209 | 0,3/04 | Технологическая карта №6 |
| | Какао с молоком | 180/200 | 2,7/3,24 | 2,03/2,43 | 10,35/12,4 | 70/84 | 0,39/0,47 | №10 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 20/30 8/10 | 3,08/5,2 | 2,58/3,3 | 10/15 | 72,9/102 | 0,06/0,08 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 348/400 | 14/17 | 12/14 | 41/50 | 304/395 | 0,7/1 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7/0,8 | - | 0,1/0,1 | 76/99 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Салат «Овощной» | 30/50 | 1,71/2,57 | 3,4/5,1 | 4,07/6,1 | 45,8/57,7 | 2/3 | « Питание и здоровье дошкольника» 19 |
| | Бульон куриный с гречками, яйцом | 100/25/20 135/25/20 | 3,3/4,88 1,22/1,52 2,66/3,33 | 3/4,36 0,24/0,35 2,32/2,9 | 1,4/2,08 3,32/4,56 0,15/0,19 | 23/34 54/58 31,1/35 | 0,18/0,28 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. |
| | Плов с курицей | 120/150 | 40/50,1 | 17/21,2 | 47/59 | 219/294,5 | 0,5/0,7 | Организация детского питания в ДООУ, 2006г., Челябинск. |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 465/650 | 30/44 | 25/35 | 82/105 | 532/692 | 28,2/32,9 | |
| Полдник | Чай без сахара | 180/200 | 1,16/1,54 | 2,45/3,26 | 7,02/9,36 | 42/56 | 0,54/0,72 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | Вафля | 50 | 5,48/6 | 22,1/23 | 67/67 | 186/241 | 0 | Справочник калорийности. |
| | итого | 200/250 | 2/2 | 22/22 | 78/82 | 228/297 | 0,08/0,1 | |
| Ужин | Ленивые вареники | 155/170 | 15/18 | 17/22 | 9/15 | 291/389 | 0,25/0,31 | Справочник рецептов. 2003г. |
| | Чай полусладкий | 150/180 | 0,15/0,2 | 0 | 11,25/15 | 42,75/57 | 0,08/0,1 | Продукты питания в детском питании К.С.Ладодо 1991 №485 |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 400/450 | 15/18 | 17/22 | 31/42 | 379/494 | 9/10 | |
| Итого за четвёртый день | | 1513/1850 | 41/56 | 47/60 | 191/260 | 1519/1977 | 42/48 | |

День: пятница.

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная молочная | 150/160 | 5/5,5 | 4,8/5 | 21,1/22 | 116/147 | 0,2/0,3 | № 96 |
| | Кофейный напиток | 180/200 | 1/1,4 | 1/1,6 | 19/20,7 | 95/105 | 0,5/0,65 | №9 Справочник рецептур блюд и кул. изделий, Москва 2004г., стр.481. |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 20/4//30/5 | 1,98/2,78 | 3,1/3,9 | 10/15 | 72/101 | 0 | №147 |
| | итого | 354/395 | 8/9 | 8/9 | 50/57 | 283/353 | 1,9/2,5 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7/0,7 | - | 0,1/0,1 | 71/88 | 4/5 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Салат из кукурузы | 30/50 | 0,88/1,3 | 3,04/4,5 | 4,5/6,8 | 41,2/56,8 | 1,29/1,95 | Организация детского питания в дошкольных учреждениях «Москва 2006 г.» стр 50. И.Я.Конь |
| | Суп «Крестьянский» со сметаной | 150/180 | 6/8 | 4,35/5,8 | 11,45/14,6 | 82/97 | 0,9/1,2 | Организация питания детей в ДООУ, Г.Н.Панкратова, стр.149 |
| | Картофельное пюре | 110/130 | 2,1/2,55 | 4/4,85 | 18/21,63 | 97,3/118,3 | 2/2,5 | Организация детского питания в дошкольных учреждениях «Москва 2006 г.» |
| | Суфле мясное | 50/60 | 8,8/12,4 | 8,5/12,5 | 18,8/23,4 | 115/135,4 | 2,4 | «Дошкольное воспитание» №8 1991г. |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 520/670 | 21/28 | 19/27 | 78/98 | 495/619 | 7/9 | |
| Полдник | Чай без сахара | 150/200 | 1,16/1,54 | 2,45/3,26 | 7,02/9,36 | 42/56 | 0,54/0,72 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 2,2/2,2 | 3/3 | 10,6/12 | 161/191 | 0 | Детское питание №458 |
| | итого | 200/250 | 2,3/2,4 | 3/3 | 21/25 | 212/265 | 0,08/0,1 | |
| Ужин | Омлет натуральный | 80/100 | 7,18/8,97 | 6,8/8,5 | 6/7,5 | 166/197 | 0,39/0,49 | Сб-к тех. норм. рецептур блюд . для дошк.образ. учр., в 2-х частях - под ред.Коровка Л.С. и др., 2004 |
| | Салат из моркови и яблок | 30/50 | 0,44/0,59 | 3,03/4,04 | 3,23/4,3 | 61/81,3 | 3/4 | Сб-ник тех нормативов, блюд и кулинарных изделий для дошк. организаций. Г.Пермь, 2011 |
| | Чай зеленый с сахаром | 180/180 | 0/0 | 0 | 10,2/12,4 | 39/47 | 0,08/0,1 | Справочник рецептур и блюд. 2003 |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 42/48 | 9/10 | |
| | итого | 405/460 | 9/12 | 10/12 | 41/50 | 353/442 | 17/17,6 | |
| Итого за пятый день | | 1579/1875 | 40/51 | 40/51 | 187/210 | 1415/1767 | 16/20 | |

День: понедельник.

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|-----------------------------|---|------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|----------------------|--|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 140/160 | 4,3/4,9 | 4,6/5,2 | 20/22 | 141/161 | 0,7/1 | «Азбука питания» (2002) Н.А.Таргонская |
| | Какао с молоком | 180/200 | 2,7/3,24 | 2,03/2,43 | 10,35/12,4 | 70/84 | 0,39/0,47 | №10 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 20/30 8/10 | 3,08/5,2 | 2,58/3,3 | 10/15 | 72,9/102 | 00,6/0,08 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 348/400 | 10/13 | 9/10 | 40/51 | 283/347 | 1/1,4 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7 | - | 0,1 | 46 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Морковь отварная | 30/50 | 1,1/1,3 | 3,8/4,5 | 5,7/6,8 | 64,0/76,8 | 1,63/1,95 | « Питание и здоровье дошкольника» 1989 |
| | Суп «Шахтёрский» | 150/180 | 1,24/1,65 | 1,92/2,5 | 11,25/15 | 66,75/89 | 9,9/13,2 | Организация детского питания в дошкольных учреждениях «Москва 2006 г.» стр.40. |
| | Солянка мясная | 160/200 | 2/2,8 | 3/3,6 | 10/12,07 | 74/92,4 | 50,8/63,45 | Организация питания детей в Д.О.У. Челябинск 2006г |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 540/680 | 7/10 | 9/11 | 66/83 | 363/470 | 42/49 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150/200 | 4,4/5,9 | 5,06/6,75 | 7,43/9,91 | 42,75/57 | 0,08/0,1 | Продукты питания в детском питании К.С.Ладодо 1991 №485 |
| | Вафля | 50 | 5,5 | 22 | 67 | 177,08 | 0 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | итого | 200/250 | 10/11 | 8/10 | 18/21 | 158/172 | 0,19/0,2 | |
| Ужин | Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком | 135/140 20/30 | 12,8/15,3 | 9,6/11,5 | 26,9/32,2 | 205/246 | 0,63/0,78 | «Организация рационального питания детей в ДООУ» Воронеж 2007г. |
| | Чай без сахара | 150/180 | 1,16/1,54 | 2,45/3,26 | 7,02/9,36 | 42/56 | 0,54/0,72 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 400/450 | 14/16 | 12/14 | 45/53 | 353/433 | 14,5/15 | |
| Итого за шестой день | | 1588/1880 | 44/54 | 38/45 | 177/219 | 1158/1601 | 53/56 | |

День: вторник.

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/165 | 4/4,4 | 5,3/5,8 | 15/16,5 | 95/104 | 0,3/0,33 | «Питание детей» (1988) З.Т. Корешкова |
| | Кофейный напиток | 180/200 | 1/1,4 | 1/1,6 | 19/20,7 | 95/105 | 0,5/0,65 | №9 Справочник рецептур блюд и кул. изд., Москва 2004г., стр.481. |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 20/4//30/5 | 1,98/2,78 | 3,1/3,9 | 10/15 | 72/101 | 0 | №147 |
| | итого | 354/400 | 10/12 | 13/17 | 49/55 | 277/389 | 1/2 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7 | - | 0,1 | 46 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Салат из свеклы с соленным огурцом | 30/50 | 1,89/2,83 | 4,05/6,07 | 1,96/2,94 | 55,9/83,8 | 9,8/14,7 | Справочник рецептуры блюд «2003г.» стр.6 № 2 . |
| | Суп картофельный с овощами и сметаной | 150/180 | 1,81/2,42 | 1,21/1,62 | 9,9/13,2 | 69,6/92,8 | 9,9/13,2 | Организация детского питания в дошкольных учреждениях «Москва 2006 г.» стр.40. |
| | Мясные биточки | 50/60 | 14/20 | 13/20 | 8/11 | 216/302 | - | Спр-ник рецептур блюд для питания уч. образ.учр. г. Москвы, 2003г., № 91 |
| | Перловка с маслом | 110/130 | 1,9/2,25 | 2,4/3,6 | 8/12,25 | 181/217 | 1,8/2,1 | Сборник рецептур Москва,1983 |
| | Соус красный | 10/20 | 0,29/1,2 | 0,49/1,3 | 1,89/2,4 | 12,94/13,6 | 0,54/1,1 | № 824Наим. сборника рецептур: Сборник рецептур, Москва, 1983 г. |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 550/690 | 19/25 | 17/25 | 68/89 | 615/785 | 22/31 | |
| Полдник | Кефир | 150/200 | 8,85/11,8 | 5/6 | 7,4/9,91 | 91,5/122 | 2/2,74 | Справочник рецептуры блюд «2004» |
| | Печенье | 50 | 7,5 | 13 | 69 | 235 | 0 | Детский сад. Питание, справочник калорийности |
| | итого | 200/250 | 16/19 | 18/19 | 76/79 | 327/357 | 2/3 | |
| Ужин | Рыба по -польски | 50/60 | 14,4/19,2 | 6/8 | 3,9/5,2 | 88,5/118 | 2,46/3,29 | Сб-к рецептур блюд и кулинарных изд. для пред. общ. питания при общеобр. шк., 2004 г..№53 |
| | Картофельное пюре | 85/100 | 1,6/2,04 | 2,5/3,2 | 11/13,62 | 74/92 | 10/12,1 | №321 |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58/2,28 | 0,18/0,27 | 10/15 | 45/69 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Чай полусладкий | 150/180 | 0,15/0,2 | 0 | 11,25/15 | 42,75/57 | 0,08/0,1 | <u>Продукты питания в детском питании</u> К.С.Ладодо 1991 №485 |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,40/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 400/470 | 18/24 | 9/12 | 48/61 | 296/382 | 26/29 | |
| Итого за седьмой день | | 1614/1910 | 41/56 | 61/76 | 257/333 | 1521/1926 | 49/52 | |

День: среда.

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 140/160 | 3/3,4 | 3/3,4 | 21/24 | 167/190 | 0,9/1 | Организация рационального питания детей в ДООУ, Воронеж, 2007г., Технологическая карта №10 |
| | Какао с молоком | 180/200 | 3,2/3,6 | 2,4/2,7 | 12,4/13,8 | 83,7/93 | 0,47/0,5 | |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 20/30 8/10 | 2,7/3,24 | 2,03/2,43 | 10,35/12,4 | 70/84 | 0,39/0,47 | №10 |
| | итого | 348/400 | 10/13 | 9/11 | 42/55 | 314/404 | 1,5/1,9 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7 | - | 0,1 | 46 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Икра морковная | 30/50 | 0,88/1,3 | 3,04/4,5 | 4,5/6,8 | 51,2/76,8 | 1,29/1,95 | Орг-ия детского питания в дошк. учр. «Москва 2006 г.» . И.Я.Конь |
| | Рассольник со сметанной | 150/180 | 1,6/2,1 | 3,1/4,1 | 11,25/15 | 78,45/104 | 10,3/13,8 | Орг-ия детского питания в дошк. учр. «Москва 2006 г.» . И.Я.Конь |
| | Котлета | 60/80 | 17/22,6 | 16,7/22,27 | 9,88/13,18 | 259,2/345,6 | - | Спр-к рецептур блюд для питания учащихся обр. учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. №93 |
| | Капуста тушеная (свежая) | 110/130 | 3,8/4,2 | 3,6/5,4 | 12,12/18,18 | 92,4/139 | 63,4/95,16 | Сборник рецептур 2003 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 540/680 | 27/35 | 27/37 | 70/95 | 664/918 | 75/111 | |
| Полдник | Чай зелёный с сахаром | 150/200 | 0/0 | 0 | 10,2/12,4 | 39/47 | 0,08/0,1 | Справочник рецептур и лод, 2003 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 7,1 | 3,71 | 41,8 | 219 | 0,14 | Детское питание №458 |
| | итого | 200/250 | 7/7,3 | 3,7/3,7 | 52/55 | 259/266 | 0,22/0,24 | |
| Ужин | Винегрет, ½ яйца отв. | 110/120 25 | 0,6/0,74 3,33 | 5/6 2,9 | 3,54/4,5 0,19 | 63,3/74 38,9 | 4,7/5,6 | Детское питание №45 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | 1,16/1,54 | 2,45/3,26 | 7,02/9,36 | 42/56 | 0,54/0,72 | «Азбука питания» 2002 Н.А.Таргонская |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 405/455 | 7/8 | 11/12 | 26/41 | 235/284 | 18/19 | |
| Итого за восьмой день | | 1588/1885 | 42/51 | 55/67 | 155/238 | 1356/1704 | 38/50 | |

День: четверг.

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|------------------------------|---|------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/165 | 4,3/4,7 | 4,6/5 | 20/22 | 141/155 | 0,5/0,7 | СБОРНИК РЕЦЕПТУР 2003г. |
| | Чай с молоком | 180/200 | 1,2/1,5 | 2,45/3,26 | 7/9,4 | 42/56 | 0,54/0,72 | Продукты питания в детском питании К.С.Ладодо 1991 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 20/4//30/5 | 1,98/2,78 | 3,1/3,9 | 10/15 | 72/101 | 0 | №147 |
| | итого | 354/400 | 7/8 | 10/12 | 37/47 | 255/312 | 1/1,4 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7 | - | 0,1 | 46 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Салат из кукурузы | 30/50 | 1,89/2,83 | 4,05/6,07 | 1,96/2,94 | 55,9/83,8 | 9,8/14,7 | Справочник рецептуры блюд «2003г.» стр.6 № 2 . |
| | Борщ по-украински со сметаной | 150/180 | 3,36/4,48 | 3,9/5,18 | 15,6/20,8 | 110/147,2 | 12,2/16,3 | Организация детского питания в дошкольных учреждениях «Москва 2006 г.» стр.54. И.Я.Конь |
| | Чахох-били | 50/60 | 13/18,2 | 14,3/18 | 4,25/5,9 | 153,7/215 | 1,8/2,5 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва 2004г.» стр.364 №463 |
| | Макароны отварные | 110/130 | 2,9/3,67 | 2,4/3,01 | 14/17,63 | 90/112 | 0 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. |
| | Кисель плодово-ягодный (из консервантов) | 150/180 | 0 | 0 | 7,5/9,98 | 89,25/119 | 0 | Справочник рецептуры блюд «2003» №395 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 540/670 | 23/34 | 25/35 | 82/105 | 691/910 | 10,1/13 | |
| Полдник | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Гренка с яйцом | 50 | 3,64 | 13,56 | 30,36 | 195,0 | 0 | «Азбука питания» 2002г. Н.А.Таргонская |
| | итого | 200/250 | | | | | | |
| Ужин | Суп «Уха» | 135/140 | 6,05/8,07 | 3/4 | 10,8/14,4 | 94,4/126 | 14,6/19 | Азбука питания, 2002 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20/30 | 1,58/2,28 | 0,18/0,27 | 10/15 | 45/69 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Чай полусладкий | 150/180 | 0,15/0,2 | 0 | 11,25/15 | 42,75/57 | 0,08/0,1 | Продукты питания в детском питании К.С.Ладодо 1991 №485 |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 400/450 | 11/14 | 12/16 | 45/55 | 311/389 | 14/17 | |
| Итого за девятый день | | 1594/1870 | 41/54 | 40/53 | 201/243 | 1336/1741 | 45/48 | |

День: пятница.

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

| Приём пищи | Наименование | Выход блюда 1-3/3-7 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 1-3/3-7 | Витамин С 1-3/3-7 | № рецептуры |
|------------------------------|--|------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---|
| | | | Белки 1-3/3-7 | Жиры 1-3/3-7 | Углеводы 1-3/3-7 | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 140/160 | 4/4,4 | 4/4,4 | 16/18 | 110/125 | 0,4/0,42 | Сборник рецептов,2003 |
| | Какао с молоком | 180/200 | 2,7/3,24 | 2,03/2,43 | 10,35/12,4 | 70/84 | 0,39/0,47 | №10 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 20/30 8/10 | 3,08/5,2 | 2,58/3,3 | 10/15 | 72,9/102 | 00,6/0,08 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 348/400 | 8/13 | 8/10 | 36/45 | 252/311 | 0,7/0,9 | |
| Второй завтрак | Сок | 100 | 0,7 | - | 0,1 | 46 | 4 | Детский сад. Питание. |
| Обед | Свекла отварная | 30/50 | 1,1/1,3 | 3,8/4,5 | 5,7/6,8 | 64,0/76,8 | 1,63/1,95 | «Детский сад» №4 Февраль 2005г №20 |
| | Суп «Овощной» со сметаной | 150/180 | 1,8/2,4 | 3/4 | 10/13,3 | 73,5/98 | 18,5/24,7 | Азбука питания Москва 2002 г. Н.А.Таргонская |
| | Шницель мясной | 50/60 | 14/20 | 13/20 | 8/11 | 216/302 | 0/0 | Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы, выпуск 4, 2003г., № 93 |
| | Картофельное пюре | 100/120 | 2,1/2,55 | 4/4,85 | 18/21,63 | 107/128,3 | 2/2,5 | Организация детского питания в дошкольных учреждениях «Москва 2006 г.» |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0 | 0 | 15/18 | 54/64,8 | 27,65/29,18 | №7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/40 | 1,8/2,4 | 0,33/0,44 | 15/17 | 66/88 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,2/1,8 | 0,2/0,3 | 8,2/12 | 40/60 | 0 | Детский сад. Питание. |
| | итого | 550/760 | 30/44 | 25/35 | 82/105 | 691/910 | 10,1/13 | |
| Полдник | Чай зеленый с сахаром | 180/200 | 0/0 | 0 | 10,2/12 | 39/47 | 0,08/0,1 | Справочник рецептов и люд. 2003 |
| | Вафля | 50 | 5,5 | 22 | 67 | 178,08 | 0 | Детский сад. Питание, справочник калорийности |
| | итого | 200/250 | 16/19 | 18/19 | 76/79 | 327/357 | 2/3 | |
| Ужин | Пирожки с (овощной начинкой: капуста) | 125/150 | 7/7,23 | 12/15 | 57/71 | 80/89 | 0 | Детское питание № 458. |
| | Кофейный напиток | 180/200 | 1/1,4 | 1/1,6 | 19/20,7 | 95/105 | 0,5/0,65 | №9 Справочник рецептов блюд и кул. изд., Москва 2004г., стр.481. |
| | Свежий фрукт | 95/100 | 0,4/0,43 | 0 | 11/12 | 46/48 | 9/10 | |
| | итого | 400/450 | 40/49 | 59/63 | 78/98 | 1363/1788 | 40/51 | |
| Итого за десятый день | | 1568/1880 | 41/51 | 63/72 | 272/327 | 1479/1859 | 42/54 | |

Химический состав рационов по дням недели

Сезон: зимнее-весенний

Возрастная категория: 1-3/ 3-7 лет

| | Наименование | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С |
|-------------------------|------------------------|----------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| | | 1-3 / 3-7 | 1-3 / 3-7 | 1-3 / 3-7 | | |
| Первая неделя | | | | | | |
| 1 | Понедельник | 41/54 | 50/63 | 210/267 | 1447/1774 | 41/44 |
| 2 | Вторник | 53/62 | 48/55 | 210/240 | 1191/1400 | 48/58 |
| 3 | Среда | 43/54 | 47/58 | 204/250 | 1368/1793 | 43/50 |
| 4 | Четверг | 41/56 | 47/60 | 191/260 | 1400/1789 | 42/48 |
| 5 | Пятница | 40/51 | 40/51 | 187/210 | 1315/1651 | 16/20 |
| | Всего за неделю | 43/55 | 46/57 | 200/245 | 1344/1681 | 45/53 |
| Вторая неделя | | | | | | |
| 1 | Понедельник | 44/54 | 38/45 | 177/219 | 1158/1601 | 53/56 |
| 2 | Вторник | 41/56 | 56/72 | 257/333 | 1521/1926 | 49/52 |
| 3 | Среда | 42/51 | 55/67 | 155/238 | 1356/1704 | 38/50 |
| 4 | Четверг | 41/54 | 40/53 | 201/243 | 1336/1741 | 45/48 |
| 5 | Пятница | 41/51 | 63/72 | 272/327 | 1479/1859 | 42/54 |
| | Всего за неделю | 41/52 | 49/64 | 199/272 | 1370/1801 | 45/51 |
| | | | | | | |
| Всего за 10 дней | | 42/54 | 47/60 | 200/259 | 1357/1725 | 45/50 |
| | | | | | | |

Заведующий _____ **О.П. Гришина**
 Шеф-повар _____ **И.В. Суханова**
 Мед.сестра _____ **М.Н. Кускова**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060051

Владелец Гришина Оксана Петровна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025