

Утверждаю
заведующий МАДОУ № 47 _____
« Лесовичою» _____



И.И. Карастина
« 01 » сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне-зимний период
(возрастная категория: от 1 года до 3 лет)

1 День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года
2023 год

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак(21,0%)							
181[1]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150	4.59	5.36	24.48	164.83	0.88
229[2]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7.52	9.50	1.51	121.00	0.15
1\13[5]	Бутерброды с маслом	15	1.04	3.73	7.06	67.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
	Итого	420	16.19	20.66	48.38	445.53	2.01
Завтрак 2(7,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Обед(32,0%)							
32[2]	Салат из свёклы с сыром	40	1.88	3.80	2.85	53.10	3.28
86[2]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60
317[2]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	22	2.53	1.23	0.00	24.80	0.00
299[2]	Котлеты рубленые из свинины	60	6.65	16.40	9.64	212.00	0.09
335[2]	Макаронные изделия отварные	100	3.50	2.00	21.60	112.30	0.00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
	Итого	632	18.70	25.99	75.92	614.80	10.33
Полдник(15,0%)							
245[2]	Сырники из творога(запеченные)	100	12.80	10.80	10.50	190.00	0.26
115[3]	Соус сметанный сладкий	30	1.10	1.66	2.38	40.08	0.08
419[2]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Итого	310	19.38	17.34	21.95	332.08	2.80
Ужин (23,3%)							
271[2]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	60	6.30	2.82	5.75	73.00	0.25
2\3[5]	Картофель в молоке	90	2.00	2.10	11.30	75.00	5.30
354[1]	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	75.10	17.16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблук)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44
	Итого	460	12.54	8.52	48.85	328.90	24.15
	Итого за 1 день	1972	67.56	72.51	210.25	1785.31	42.29
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		60.86	54.28	3.57	27.52	-6.02

2 День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(21,0%)							
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	150\5	5.65	6.10	27.28	190.54	0.88
2[5]	Сыр (порциями, российский)	7	1.60	2.10	0.00	26.00	0.00
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
413[2]	Чай с молоком	150	2.65	2.33	9.31	69.00	1.19
	Итого	332	11.20	10.63	45.89	330.54	2.07
Завтрак 2 (6,0%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
	Итого	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Обед (35,7%)							
21[2]	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	34.96	12.98
89/129[2]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180\20	5.30	4.10	12.30	108.00	8.90
315\373[2]	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120\15	8.64	14.68	15.04	230.72	15.03
300(1)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	15	1.00	0.10	7.00	34.00	0.00
	Итого	560	16.80	21.11	54.65	483.68	36.91
Полдник (12,5%)							
	Пряники	30	1.59	1.62	20.85	103.2	0
278[4]	Кефир с сахаром (2 вариант)	160\5	4.64	4	10.84	97.78	1.12
	Итого	195	6.23	5.62	31.69	200.98	1.12
Ужин (24,0%)							
28\3[5]	Икра кабачковая для детского питания	40	0.70	3.50	3.00	48.00	2.70
308[2]	Запеканка картофельная с печенью,сливочным маслом	140\5	9.00	8.68	24.00	210.00	4.77
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
	Итого	380	12.31	12.49	47.99	361.95	7.49
	Итого за 2 день	1567	46.94	50.25	190.02	1421.15	57.59
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		11.76	6.91	-6.39	1.51	27.98

3 День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(20,6%)							
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150\5	3.83	5.36	25.27	164.80	0.88
242[2]	Омлет со сметаной (драчена)	60\5	6.42	8.77	3.96	120.00	0.21
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
416[2]	Какао с молоком	150	3.15	2.72	8.96	77.00	1.20
	Итого	390	14.70	16.95	47.49	406.80	2.29
2 завтрак(7,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	150	0.75	0.00	19.05	79.00	6.00
	Итого	150	0.75	0.00	19.05	79.00	6.00
Обед (33,5%)							
55[2]	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.00	2.69
73[2]	Щи из свежей капусты с картофелем,(со сметаной т/о)	180\9	1.25	3.50	6.10	61.00	13.29
324[2]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7.64	10.93	6.23	154.00	0.24
339[2]	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	15.00	100.65	13.31
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
	Итого	609	14.25	20.15	54.64	461.45	30.97
Полдник (11,8%)							
437\494[2]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	50	6.30	2.85	18.15	123.00	0.05
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
	Итого	205	6.31	2.86	23.14	142.95	0.07
Ужин(27,8%)							
284[2]	Суфле из рыбы(минтай)	60	9.46	5.49	2.47	96.75	0.10
174[1]	Овощное пюре	110	3.37	5.87	13.42	120.27	17.00
19[1]	Салат из моркови	40	0.45	2.03	6.50	45.00	0.78
386[2]	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36
	Итого	530	16.68	14.11	67.19	467.72	28.24
	Итого за 3 день	1884	52.69	54.07	211.51	1557.92	67.57
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		25.45	15.04	4.19	11.28	50.16

4 День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(19,8%)							
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	150\5	6.84	7.08	26.54	198.10	1.24
2\13[5]	Бутерброды с сыром	15\7	2.60	2.20	7.00	60.00	0.04
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
	Итого	337	12.48	11.35	48.87	350.80	2.26
2 завтрак(5,8%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
	Итого	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Обед(36,7%)							
28\3[5]	Икра кабачковая для детского питания	40	0.70	3.50	3.00	48.00	2.70
88\126[2]	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2.00	2.20	12.10	76.70	5.90
321[2]	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	60\110	15.12	12.76	26.76	282.00	0.41
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	13.40	77.00	0.36
	Батон нарезной	15	1.00	0.10	7.00	34.00	0.00
	Итого	625	21.82	19.08	81.26	595.40	9.73
Полдник(12,3%)							
	Печенье	30	2.22	2.85	21.90	102.10	0.00
419[2]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Итого	210	7.70	7.73	30.97	204.10	2.46
Ужин(25,0%)							
7\5[5]	Вареники ленивые отварные	130\3	20.40	11.40	21.60	274.00	0.20
372[2]	Соус сметанный	30	0.40	1.50	1.80	22.30	0.01
386[2]	Фрукты свежие (груши)	95	0.38	0.28	9.80	44.00	4.75
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
413[2]	Чай с молоком	150	2.65	2.33	9.31	69.00	1.19
	Итого	428	25.13	15.61	51.81	454.30	6.15
	Итого за 4 день	1700	67.53	54.17	222.71	1648.60	30.60
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		60.79	15.26	9.71	17.76	-32.00

5 День: Пятница

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(21,8%)							
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев, с маслом сливочным	150\5	5.88	6.96	25.91	190.54	0.88
231[2]	Омлет с морковью	60	4.52	5.81	2.19	79.00	0.78
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
	Итого	395	12.11	12.98	44.79	345.49	1.68
Завтрак 2(8,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Обед(32,8%)							
55[2]	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	2.05
54\18[5]	Свекольник, (со сметаной т/о)	180	1.62	3.85	9.60	79.47	5.26
41\8[5]	Пудинг из мяса свинины	80	15.00	34.50	0.82	373.00	0.20
339[2]	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	15.00	100.65	13.31
300[1]	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	15	1.00	0.10	7.00	34.00	0.00
	Итого	595	22.04	44.01	53.48	700.60	20.82
Полдник(12,7%)							
441[2]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6.58	3.91	20.84	144.29	0.03
419[2]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Итого	230	12.06	8.79	29.91	246.29	2.49
Ужин (24,3%)							
274[2]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10.57	3.43	7.19	101.50	2.29
354[1]	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	13.90	112.65	25.70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
293[4]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44
	Итого	440	16.45	8.68	48.07	342.25	29.43
	Итого за 5 день	1810	63.41	74.46	191.40	1698.63	57.42
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		50.98	58.43	-5.71	21.33	27.60

6 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(23,0%)							
77[4]	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.30	6.24	11.90	117.42	0.39
230[2]	Омлет с сыром	80	9.21	12.32	1.33	153.33	1.04
413[2]	Чай с молоком	150	2.65	2.33	9.31	69.00	1.19
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
	Итого	405	16.86	21.09	34.24	395.75	2.62
2 завтрак(5,7%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
	Итого	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Обед(37,0%)							
21[2]	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	34.96	12.98
98[1]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	200	1.18	3.93	4.87	61.00	7.90
279[1]	Тефтели (2 Вариант)	60	6.96	16.11	2.86	223.00	0.92
372[2]	с соусом сметанным	30	0.40	1.50	1.80	22.30	0.01
199[2]	Каша жидкая пшеничная	110	3.02	2.96	18.56	112.93	0.00
293[3]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
	Итого	650	14.30	26.89	54.07	559.99	23.25
Полдник(11,1%)							
	Пряники	30	1.59	1.12	18.85	43.20	0.00
278[4]	Кефир с сахаром (2 вариант)	160[5]	4.64	4.00	10.84	97.78	1.12
	Итого	195	6.23	5.12	29.69	140.98	1.12
Ужин(22,8%)							
281[2]	Зразы рыбные с яйцом	60	8.10	4.00	9.10	104.30	1.38
144[1]	Рагу из овощей с кашей	110	2.83	9.20	20.11	178.00	11.63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	85.30	4.00
	Итого	400	13.93	13.47	60.81	429.30	17.01
	Итого за 6 день	1750	51.72	66.97	188.61	1570.02	54.00
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		23.14	42.49	-7.09	12.14	20.00

7 День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак(19,3%)							
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	150\5	5.65	6.10	27.28	190.54	0.88
1[5]	Масло порциями	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
416[2]	Какао с молоком	150	3.15	2.72	8.96	77.00	1.20
	Итого	335	10.54	12.65	48.01	356.54	2.08
2 завтрак(5,78%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
	Итого	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Обед(36,3%)							
34[2]	Салат из свёклы	40	0.57	2.40	3.34	37.56	3.80
91\128[2]	Суп картофельный с клецками	180\18	1.51	2.42	8.74	62.82	4.14
124[4]	Оладьи из печени по-купецки	50	10.10	7.00	6.80	131.00	6.19
199[2]	Каша жидкая (гречневая)	110	3.36	3.67	15.05	106.70	6.19
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	13.40	77.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
	Итого	628	19.24	16.08	71.03	515.48	20.68
Полдник(15,0%)							
432[2]	Оладьи	50	3.78	3.10	20.57	125.00	0.18
113[3]	Соус молочный сладкий	30	0.61	1.32	2.13	25.14	0.10
419[2]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Итого	260	9.87	9.30	31.77	252.14	2.74
Ужин(23,4%)							
82[3]	Суфле творожное	100	10.92	8.97	12.28	173.00	0.25
115[3]	Соус сметанный сладкий	30	1.10	1.66	2.38	40.08	0.08
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
386[2]	Фрукты или ягоды свежие (груши)	95	0.38	0.28	9.80	44.00	4.75
	Итого	405	14.11	11.12	41.15	333.03	5.10
	Итого за 7 дней	1728	54.16	49.55	201.76	1501.19	40.60
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		28.95	5.43	-0.61	7.23	-9.78

8 День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (23,12%)							
121[1]	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2.22	2.68	4.60	53.40	0.50
229[2]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80\5	7.52	9.50	1.51	121.00	0.15
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
414[2]	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
	Итого	410	13.78	14.38	28.44	300.40	1.63
2 завтрак (8,36%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	150	0.75	0.00	19.05	79.00	6.00
	Итого	150	0.75	0.00	19.05	79.00	6.00
Обед (33,2%)							
55[2]	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	2.05
63[2]	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной т/о)	180\9	1.30	3.50	9.10	73.80	7.40
322[2]	Котлеты рубленые из птицы(бройлер-цыпляенок)	60	9.63	8.68	9.98	157.00	0.54
199[2]	Каша жидкая (рисовая)	110	1.16	2.71	12.00	77.35	0.00
300[1]	Кисель на плодном или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	15	1.00	0.10	7.00	34.00	0.00
	Итого	584	15.27	17.03	59.14	455.63	9.99
Полдник (11,7%)							
437\503[2]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2.88	1.24	23.94	118.00	0.17
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
	Итого	205	2.89	1.25	28.93	137.95	0.19
Ужин (22,8%)							
319[2]	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8.66	5.55	11.94	151.00	7.34
21[2]	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	34.96	12.98
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
413[2]	Чай с молоком	150	2.65	2.33	9.31	69.00	1.19
	Итого	400	13.87	10.18	36.25	316.66	21.51
	Итого за 8 день	1749	46.56	42.84	171.81	1289.64	39.32
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		10.86	-8.85	-15.36	-7.88	-12.62

9 День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (20,6%)							
181[1]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150,5	4.59	5.36	24.48	164.83	0.88
2{5}	Сыр (порциями, российский)	7	1.60	2.10	0.00	26.00	0.00
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
413[2]	Чай с молоком	150	2.65	2.33	9.31	69.00	1.19
	Итого	337	10.54	9.99	45.49	315.83	2.07
2 завтрак (6,0%)							
386[2]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
	Итого	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Обед (36,8%)							
55[2]	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.00	2.69
86[2]	Суп картофельный с крупой, (рисовая)	200	1.58	2.10	11.66	72.60	6.60
299[2]	Котлеты рубленые из говядины	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
335[2]	Макаронные изделия отварные	100	3.50	2.00	21.60	123.00	0.00
293[4]	Компот из свежих фруктов(яблок)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
	Итого	610	17.52	13.37	70.21	480.40	10.82
Полдник (14,1%)							
449[2]	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141.00	0.00
419[2]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Итого	230	9.36	7.24	35.22	243.00	2.46
Ужин (21,6%)							
363[2]	Морковь, тушеная с яблоками	30	0.36	0.89	3.04	21.63	0.76
6[9][5]	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	130	8.80	6.00	20.30	176.00	7.30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.30	0.20	6.70	39.00	0.00
	Батон нарезной	10	0.70	0.07	4.70	22.70	0.00
132[3]	Чай с сахаром	150,5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
	Итого	353	11.17	7.17	39.73	279.28	8.08
	Итого за 9 день	1630	48.99	38.17	200.45	1362.51	33.43
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		16.64	-18.79	-1.26	-2.68	-25.71

10 День:Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак (21,5%)							
197[3]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150\5	3.83	5.36	25.27	164.80	0.88
231[2]	Омлет с морковью	60	4.52	5.81	2.19	79.00	0.78
	Батон нарезной	25	1.70	0.20	11.70	56.00	0.00
132[3]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02
	Итого	395	10.06	11.38	44.15	319.75	1.68
2 завтрак (8,0%)							
418[2]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00
Обед (36,1%)							
83[2]\42\2[5]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\35	6.97	2.76	13.91	109.00	9.68
322[2]	Биточки рубленые из птицы(бройлер-цыпленок)	60	9.63	8.68	9.98	157.00	0.54
354[1]	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	13.90	112.65	25.70
394[2]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.60	0.50	13.40	77.00	0.36
	Итого	665	22.70	16.82	70.19	533.35	36.64
Полдник (11,5%)							
	Печенье	30	2.22	2.85	21.90	102.10	0.00
419[2]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
	Итого	210	7.70	7.73	30.97	204.10	2.46
Ужин (22,4%)							
28\3[5]	Икра кабачковая для детского питания	40	0.70	3.50	3.00	48.00	2.70
10\7[5]	Запеканка из рыбы с морковью (2 вариант)	110	15.00	4.00	6.30	123.00	0.70
2\3[5]	Картофель в молоке	90	2.00	2.10	11.30	75.00	5.30
	Батон нарезной	20	1.30	0.10	9.30	45.00	0.00
300[1]	Кисель на плодово или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00
	Итого	410	19.00	9.70	39.91	328.00	8.70
	Итого за 10 день	1830	60.21	45.63	200.37	1449.20	52.48
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00
	Отклонения		43.36	-2.91	-1.30	3.51	16.62

**Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии детей с
1-3 лет за 10 дней**

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У		С
1	67.56	72.51	210.25	1785.31	42.29
2	46.94	50.25	190.02	1421.15	57.59
3	52.69	54.07	211.51	1557.92	67.57
4	67.53	54.17	222.71	1648.60	30.60
5	63.41	74.46	191.40	1698.63	57.42
6	51.72	66.97	188.61	1570.02	54.00
7	54.16	49.55	201.76	1501.19	40.60
8	46.56	42.84	171.81	1289.64	39.32
9	48.99	38.17	200.45	1362.51	33.43
10	60.21	45.63	200.37	1449.20	52.48
Всего за 10 дней	559.77	548.62	1988.89	15284.17	475.30

Таблица (1 - 3 года)
 среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка,	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко, в т.ч. кисломо продукты	390	473	378	296	465	352	438	380	309	444	368	3903	390.3	0.1
Творог	30	100			104	19					75.4	298.4	29.8	-0.5
Сметана	9	7	3.75	15	7.5	4.4	16.5	15	16.5		7	92.65	9.3	3.0
Сыр	4	6	7	3	7	10.6			7			40.6	4.1	1.5
Мясо	50	44	71	21		97	38			44		315	31.5	-37.0
Птица	20	22		32	138			36.4	113		44	385.4	38.5	92.7
Субпродукты(печень)	20		74					46				120	12.0	-40.0
Рыба	32	45		53		60	38			83	33	312	31.2	-2.5
Яйцо куриное	40	64	8	57	14	48	62	16	61	3	47	380	38.0	-5.0
Картофель	120	125	186	139	80	129	55	151	98	122	80	1165	116.5	-2.9
Овощи, зелень	180	169	184	217	76	302	132	93	187.4	119	268	1747.4	174.7	-2.9
Фрукты свежие	95	37	100	137	195	37	137	201	17	137		998	99.8	5.1
Фрукты сухие	9	18		18	18			18			18	90	9.0	0.0
Соки фруктовые	100	150		150		150	200		150		150	950	95.0	-5.0
Хлеб ржано-пшен	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40.0	0.0
Хлеб пшеничный	60	68	55	58	60	60	55	60	61	61	66	604	60.4	0.7
Крупы, бобовые	30	30	23	15	54	16	38	61	26	22	15	300	30.0	0.0
Макаронные изделия	8	35					12			35		82	8.2	2.5
Мука пшеничная	25	16.7	1.1	33.9	24.5	29.6	41.9	15.5	28.3	40	11.7	243.2	24.3	-2.7
Масло сливочное	18	31.3	15	28.6	15.5	18	8.5	21.9	16.6	17.1	11.0	183.5	18.4	1.9
Масло растительное	9	10.5	4	12	1.8	14	11.5	6	10	8.1	9	86.9	8.7	-3.4
Кондитерские изделия	12		30		30			30			30	120	12.0	0.0
Чай	0.5		0.7	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.7	0.7	0.5	4.5	0.5	-10.0
Какао-порошок	0.5			2.4				2.4				4.8	0.5	-4.0
Кофей напиток	1	2.5			2.5				2.5			7.5	0.8	-25.0
Сахар	25	34	24	32	28	25	18	28	23	21	28	261	26.1	4.4
Дрожжи	0.4			0.23		0.23	0.23		0.23	0.25		1.17	0.1	-70.0
Крахмал	2		5			5			5		5	20	2.0	0.0
Соль йодиров пиц	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3.0	0.0

2023 год

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	420	150	632	310	460
2	332	100	560	195	380
3	390	150	609	205	530
4	337	100	625	210	428
5	395	150	595	230	440
6	405	100	650	260	400
7	335	100	628	260	405
8	410	150	584	205	400
9	337	100	610	230	353
10	395	150	665	210	410
Показатели нормы	350	100	450	200	400
Среднее за 10 дней	375.6	125	615.8	231.5	421

Библиография

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с. [1]
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 544 с. [2]
3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. – Уфа: ООО Фирма «Партнер» (части 1 и 2), 2015 [4]
4. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – М, 2007 (электронном виде), [3]
5. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
6. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть 3 Сборник технологических карт,- Екатеринбург: ФБУН ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018г.(в электронном виде),[5]

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

*На методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть 3 Сборник технологических карт,- Екатеринбург: ФБУН ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018г.(в электронном виде). Есть заключение Роспотребнадзора , прилагается (копия).