



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОО
Ельниковский детский сад «Теремок»
В.И.Демина
Приказ № 88 от 07 05 2024г.

**Примерное десятидневное меню
для детей от 1,5 года до 3-х лет и от 3-х лет до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
в муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации
Ельниковский детский сад «Теремок» комбинированного вида»**

**с.Ельники
Ельниковский район
Республика Мордовия**

Пояснительная записка

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для возрастных категорий: для детей с 1,5 до 3 лет, для детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в дошкольных организациях (65-80% выполнения среднесуточных норм).

При составлении меню использовались рецептуры блюд следующих сборников:

Сборник 1 – Методические указания г.Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», Москва, 2007 г.;

Сборник 3 – «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2011 г.;

Сборник 5 – «1100 рецептур блюд»;

Сборник 6 – «Технологические карты 160 блюд», Москва.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва ДеЛи плюс 2016 г.изд.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна М.: ДеЛи плюс 2019г.Москва

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20%
Второй завтрак	5%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	25%

Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)

Время приема пищи	Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах)	
	8-10 часов	11-12 часов

8-9	завтрак	завтрак
10-11 (рекомендуемый)	второй завтрак	второй завтрак
12-13	обед	обед
15-16	полдник	полдник*
18	-	ужин

При 11- 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого в сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	450
2	Творог(5%-9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо – или малосоленое	32	37
9	Яйцо шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч.томат-пюре, зелень, г.	180	220

12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания $\pm 5\%$;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

4 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ /приложение 8/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

5 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

6 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

7 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$;

Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей:

Мясо и мясопродукты: - мясо диких животных; - коллагенсодержащее сырье из мяса птицы; - мясо третьей и четвертой категории; - мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%; - субпродукты, кроме печени, языка, сердца; - кровяные и ливерные колбасы; - непотрошенная птица; - мясо водоплавающих птиц.	Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы: - зельцы, изделия из мясной обреза, диафрагмы; рулеты из мякоти голов; - блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).
Консервы: - консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.	Пищевые жиры: - кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры; - сливочное масло жирностью ниже 72%; - жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.
Молоко и молочные продукты:	Яйца:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, - молоко, не прошедшее пастеризацию; - молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров; - мороженое; - творог из непастеризованного молока; - пляжная сметана без термической обработки; - простокваша "самоквас";	- яйца водоплавающих птиц; - яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой"; - яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
Кондитерские изделия: - кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы	Прочие продукты и блюда: - любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.); - первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления; - крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями; - грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные; - квас, газированные напитки; - уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы, - маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку; - кофе натуральный; - ядра абрикосовой косточки, арахиса; - карамель, в том числе леденцовая; - продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов
для использования в питании детей в дошкольных организациях**

Мясо и мясопродукты: - говядина I категории, - телятина, - нежирные сорта свинины и баранины; - мясо птицы охлажденное (курица, индейка), - мясо кролика, - сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки; - субпродукты говяжьи (печень, язык).	Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.
Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.	Молоко и молочные продукты: - молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное; - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко; - творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке; - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста); - сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки; - кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша; - сливки (10%) жирности); - мороженое (молочное, сливочное)
Пищевые жиры: - сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности); - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; - маргарин ограниченно для выпечки.	Кондитерские изделия: - зефир, пастила, мармелад; - шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю; - галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей); - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема); - джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.
Овощи: - овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста	Фрукты: - яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре; - овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.	- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости; - тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости. - сухофрукты.
Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.	Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.
Соки и напитки: - натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью); - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов; - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок; - кофе (суррогатный), какао, чай.	Консервы: - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд) - лосось, сайра (для приготовления супов); - компоты, фрукты дольками; - баклажанная и кабачковая икра для детского питания; - зеленый горошек; - кукуруза сахарная; - фасоль стручковая консервированная; - томаты и огурцы соленые.
Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.	Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах-не менее)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
Каша, или овощные, или яичное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.д.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах
(суточная)**

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 года	3-7 лет
Белки (г/сут)	42	54
Жиры (г/сут)	47	60
Углеводы (г/сут)	203	261
Энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800

ДЕНЬ 1												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Плов сладкий	130	3,55	6,76	43,32	262,9	150	4,1	7,8	54,6	303,3	б/н
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63	40	5,08	4,06	0,28	63	213/14
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	392/16
Итого за завтрак		320	8,65	10,83	50,59	353,9	370	9,24	11,88	64,87	406,3	
2-й ЗАВТРАК	Сок грушевый	100	0,4	0,3	11	46	100	0,4	0,3	11	46	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,3	11	46	100	0,4	0,3	11	46	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	60	0,85	3,65	5	56,33	33/26
	Суп гороховый на м/б	150	5,02	0,45	14,17	89,77	180	6,03	0,54	17,01	107,73	84/22
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	181	180	22,02	5,61	19,58	217,05	276/18
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/9
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
Итого за обед		530	29,41	8,76	70,59	493,02	650	35,79	11,32	86,58	607,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	108,9	180	5,17	4,68	16,95	130,68	93/34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	80	6,32	0,8	38,64	189,33	18/35
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,41	35,3	100	0,3	0,3	7,41	35,3	б/н
	Кисель фруктовый	150	1,02	0	21,76	91,14	180	1,22	0	26,11	109,36	517/32
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	80	5,82	10,01	43,13	286,4	469/12
Итого за уплотненный полдник		510	14	11,06	99,23	556,34	620	18,83	15,79	132,2	751,07	
Итого за день		1460	52,46	30,95	231,4	1449,26	1740	64,26	39,29	294,7	1811,18	

ДЕНЬ 2

[illegible]

Итого за уплотненный полдник	465	22,99	32,24	127	903,64	510	25,52	35,9	136,9	987,04		
Итого за день	1435	53,67	65,33	268,4	1757,94	1710	64,9	75,53	314,9	2074,66		

ДЕНЬ 5												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная (Батон)Бутерброд с сыром Какао с молоком Пряник	150	4,93	8,04	36,35	262,7	200	6,69	10,94	48,25	359,5	101/54
		20	1,5	0,58	10,18	52,82	30	2,25	0,87	15,27	79,2	7/11
		5	1,16	1,47	0	18	10	2,32	2,95	0	36	
		150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	
		40	2,6	3	28,8	152,6	40	2,6	3	28,8	152,6	
Итго за завтрак		365	13,34	15,81	88,29	575,12	460	17,53	20,95	108,1	734,3	
2-й ЗАВТРАК	Сок тыквенный	100	0	0	9	38	100	0	0	9	38	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0	0	9	38	100	0	0	9	38	
ОБЕД	Салат из отв свеклы с яблок Щи на м/б со сметаной рис отварной Гуляш Компот из изюма Хлеб ржаной	40	0,5	2,32	5,15	43,51	60	0,66	3,1	6,86	58,02	35/5
		150	1,3	7,4	12,35	75,55	180	1,57	8,88	14,82	90,67	67/23
		110	2,67	3,93	26,89	153,08	130	3,16	4,64	31,78	181,67	315/53
		60	7,71	6,2	1,98	94,5	80	10,31	8,15	2,62	125	277/56
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/9
		40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
Итого за обед		550	17,71	21,06	83,19	551,39	680	22,59	26,29	101,1	682,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка с изюмом Пюре картофельное Рыба отварная Хлеб пшеничный	100	14,16	9,72	11,81	163,98	100	14,16	9,72	11,81	163,98	80/13
		130	5,5	5,6	23	137,6	150	6,34	6,46	26,53	158,76	321/12
		60	11,62	0,72	0,47	55	80	15,5	0,96	0,62	72,34	256/28
		40	3,16	0,4	19,32	94,66	50	3,95	0,5	24,15	118,33	18/35

	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	392/16
Итого за уплотненный полдник		480	34,46	16,45	61,59	479,24	560	40,01	17,66	73,1	553,41	
Итого за день		1495	65,51	53,32	242,1	1643,75	1800	80,13	64,9	291,3	2007,77	0

ДЕНЬ 6												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	150	8,6	6,09	38,64	243,75	313/57
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63	40	5,08	4,06	0,28	63	213/14
	Печенье	25	2,3	2,2	22,7	125,1	25	2,3	2,2	22,7	125,1	6/н
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	392/16
Итго за завтрак		335	14,28	11,14	60,88	411,1	395	16,04	12,37	71,61	471,85	
2-й ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42	100	0,4	0,4	9,8	42	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	100	0,4	0,4	9,8	42	
ОБЕД	Винигрет овощной	40	0,54	2,46	3,07	36,64	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45/3
	Суп рассольник на м/б	180	5,94	7,56	12,88	150,52	200	6,6	8,4	14,32	167,25	76/24
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Компот из кураги	150	0,61	0,04	19,63	76,39	180	0,73	0,04	23,55	91,66	376/9
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
Итого за обед		530	22,9	18,07	66,62	527,55	650	28,76	22,68	82,74	657,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,68	16,95	130,68	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93/34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	80	6,32	0,8	38,64	189,33	18/35
	Груша	95	0,38	0,29	9,83	44,84	100	0,4	0,3	10,34	47,2	386/15

	Кисель фруктовый	150	1,02	0	21,76	91,14	180	1,22	0	26,11	109,36	517/32
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	80	5,82	10,01	43,13	286,4	469/12
Итого за уплотненный полдник		535	14,95	11,83	104,5	587,66	640	19,51	16,32	137,1	777,49	
Итого за день		1500	52,53	41,44	241,8	1568,31	1785	64,71	51,77	301,2	1949,21	0

ДЕНЬ 7												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	5,55	9,04	40,9	295,54	170	6,69	10,94	48,25	359,5	178/41
	(Батон)Бутерброд с сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,82	30	2,25	0,87	15,27	79,2	7/11 395/11
		5	1,16	1,47	0	18	10	2,32	2,95	0	36	
	Кофейный напиток с моло	150	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91	
Итго за завтрак		325	10,55	13,09	61,71	436,36	390	14,11	17,17	77,88	565,7	
2-й ЗАВТРАК	Сок персиковый	100	0,9	0,1	9,5	40	100	0,9	0,1	9,5	40	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0,9	0,1	9,5	40	100	0,9	0,1	9,5	40	
ОБЕД	Салат из отварной моркови	40	0,41	4,02	3,5	51,2	60	0,62	6,04	5,25	76,8	62/9
	Щи на м/б со сметаной	150	1,3	7,4	12,35	75,55	180	1,57	8,88	14,82	90,67	67/23
	Гороховое пюре	110	9,35	2,67	20,62	143,87	130	11,05	3,15	24,36	170,02	317/60
	Тефтеля мясная	60	4,78	3,52	5,85	89	80	5,89	6,45	7,45	111,5	286/14
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,8	372/10
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
Итого за обед		550	21,16	18,93	76,22	532,82	680	25,77	26,16	93,38	661,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка с курагой	100	14,16	9,72	11,81	163,98	100	14,16	9,72	11,81	163,98	80/13
	Мандарины	100	0,7	0,2	6,1	32,3	100	0,7	0,2	6,1	32,3	б/н

	Пюре картофельное с огурцом соленым	130	5,5	5,6	23	137,6	150	6,34	6,46	25,53	158,76	321/12
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	392/16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	50	3,95	0,5	24,15	118,33	18/35
Итого за уплотненный полдник		520	23,54	15,93	67,22	456,54	580	25,21	16,9	77,58	513,37	
Итого за день		1495	56,15	48,05	214,7	1465,72	1750	65,99	60,33	258,3	1780,86	

ДЕНЬ 8												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	200	5,67	5,28	32,55	200	168/4
	(Батон)Бутерброд	20	1,5	0,58	10,18	52,82	30	2,25	0,87	15,27	79,2	1/7
	с маслом сливочным	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63	40	5,08	4,06	0,28	63	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	397/25
Итго за завтрак		370	14,05	20,47	47,98	438,62	460	16,72	21,65	64	524	
2-й ЗАВТРАК	Сок грушевый	100	0,4	0,3	11	46	100	0,4	0,3	11	46	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,3	11	46	100	0,4	0,3	11	46	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	60	0,85	3,65	5	56,33	33/26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	109	180	5,17	4,68	16,95	130,68	93/34
	Рис отварной	110	2,67	3,93	26,89	153,72	130	3,16	4,64	31,78	181,67	315/53
	Курица отварная	60	11,31	10,2	0	146,25	80	15,08	13,6	0	195	317/21
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/9
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
	Итого за обед	550	24,38	21,64	81,14	631,22	680	31,15	28,09	98,72	790,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли сливочные	25	2,6	1,9	25,3	70	30	2,6	1,9	25,3	70	б/н
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,41	35,3	100	0,3	0,3	7,41	35,3	б/н

	Котлета рыбная	60	9,39	4,4	6,69	79,5	80	12,53	5,87	8,93	106	21
	Капуста тушеная	130	2,6	3,96	7,81	88,68	150	3	4,57	9,02	102,33	200/3
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	392/16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	50	3,95	0,5	24,15	118,33	18/35
Итого за уплотненный полдник		505	18,07	10,97	73,52	396,14	590	22,44	13,16	84,8	471,96	
Итого за день		1525	56,9	53,38	213,6	1511,98	1830	70,71	63,2	258,5	1832,34	

ДЕНЬ 9												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккалл	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная (Батон)Бутерброд с вареной сгущенкой Кофейный напиток с молоком	150	4,66	5,66	18,82	144	200	6,21	7,47	25,09	192	88/4
		20	1,5	0,58	10,18	52,82	30	2,25	0,87	15,27	79,2	68/101
		10	0,72	0,85	5,6	32	10	0,72	0,85	5,6	32	
		150	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91	395/11
Итго за завтрак		330	9,22	9,09	45,23	298,82	420	12,03	11,6	60,32	394,2	
2-й ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	100	0,9	10	9	38	100	0,9	10	9	38	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0,9	10	9	38	100	0,9	10	9	38	
ОБЕД	Салат из кукурузы с луком Щи на м/б со сметаной Пюре картофельное Гуляш мясной Компот из изюма Хлеб ржаной	40	1,56	1,76	15,44	47,6	60	2,34	2,64	23,16	52,44	20/5
		150	1,3	7,4	12,35	75,55	180	1,57	8,88	14,82	90,67	67/23
		130	5,5	5,6	23	137,6	150	6,34	6,46	26,53	158,76	321/12
		60	7,71	6,2	1,98	94,5	80	10,31	8,15	2,62	125	277/56
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/9
		40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
Итого за обед		570	21,6	22,17	89,59	540	700	27,45	27,65	112,1	653,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	6,43	8	18,16	174,4	150	9,29	10,01	22,71	218	206/11

	Мандарины	100	0,7	0,2	6,1	32,3	100	0,7	0,2	6,1	32,3	б/н
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400/13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	50	3,95	0,5	24,15	118,33	18/35
	Пряник	40	2,6	3	28,8	152,6	40	2,6	3	28,8	152,6	
Итого за уплотненный полдник		450	17,47	15,68	79,96	538,96	520	22,02	18,59	90,83	623,23	
Итого за день		1450	49,19	56,94	223,8	1415,78	1740	62,4	67,84	272,3	1709	
ДЕНЬ 10												
Возрастная категория		от 1,5 до 3-х лет					от 3-х до 7 лет					№ рецептуры, технологической карты
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	5,92	9,65	43,63	315,25	200	6,69	10,94	48,25	359,5	101/54
	(Батон)Бутерброд с сыром	20	1,5	0,58	10,18	52,82	30	2,25	0,87	15,27	79,2	7/11
	Какао с молоком	5	1,16	1,47	0	18	10	2,32	2,95	0	36	
			150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
Итго за завтрак		355	11,73	14,42	66,77	475,07	420	14,93	17,95	79,34	581,7	
2-й ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42	100	0,4	0,4	9,8	42	1 5/7
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	100	0,4	0,4	9,8	42	
ОБЕД	Салат из отварной моркови	40	0,41	4,02	3,5	51,2	60	0,62	6,04	5,25	76,8	62/9
	Борщ на м/б со сметаной	150	1,36	3,67	11,8	46,12	180	1,64	4,41	14,17	55,35	57/21
	Плов из риса с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	180	17,39	14,57	30,59	323,1	304/7
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/9
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	18/34
Итого за обед		530	21,47	20,86	77,2	546,07	650	26,54	26,54	95	681,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка с изюмом	100	14,16	9,72	11,81	163,98	100	14,16	9,72	11,81	163,98	80/13

	Пюре картофельное	110	4,65	4,73	19,46	116,43	130	5,5	5,6	23	137,6	321/12
	Рыба по-польски	60	12,15	3,17	2	84,56	80	16,2	4,22	2,68	112,75	249/34
	Бананы	100	1,36	0,45	19,09	87,27	100	1,36	0,45	19,09	87,27	б/н
	Чай с молоком и сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,67	2,34	14,31	89	394/35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	50	3,95	0,5	24,15	118,33	18/35
Итого за уплотненный полдник		560	38,13	20,8	82,99	623,9	640	43,84	22,83	95,04	708,93	
Итого за день		1545	71,73	56,48	236,8	1687,04	1810	85,71	67,72	279,2	2014,58	
Итого за 10 дней		14910	577,47	503,2	2297	15484,33	17705	703,45	608,1	2780	18799,53	