

**УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
№ 2 «БЕРЕЗКА»**

А. П. Комиссарова

«31» мая 2022г

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В
МБДОУ»СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА» С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ»

СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ»СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА» 10,5-ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ «Советский детский сад № 2 «Березка» с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто г, мл на 1 ребёнка в сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ « Советский детский сад № 2 « Березка»

1 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Завтрак								
Макароны отварные с сыром №206	200			11.17	10.28	31.78	264	0.14
макароны		61	61					
Масло сливочное		5	5					
Сыр		22	20					
Чай с лимоном №393	180			0.12	0.02	10.2	41	2.83
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Лимон		8	7					
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Итого завтрак				12.19	10.3	60.16	381	6.57
Обед								
Борщ с картофелем №58	200			1.63	4.0	11.29	87.8	7.03
Свекла		41	32					
Морковь		12.6	10					
Лук		9.6	8					
Картофель		53.4	40					
Томатная паста		2.4	2.4					
Масло растительное		4	4					
Сахар		1,2	1,2					
Котлета рыбная №255	80			10.09	3.26	6.79	97	0.24
Филе минтай		65	60					
Хлеб пшеничный		14	14					
Молоко		20	20					
Масло сливочное		4	4					
Соус сметанный №354	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.011
Сметана		7,5	7,5					
Мука		2,25	2,25					
Капуста тушеная №336	150			3.097	4.86	14.14	112.65	25.74
Капуста		214.95	171.9					
Морковь		3.75	3					
Лук репчатый		7.2	6					
Сахар		4.5	4.5					
Масло растительное		5.25	5.25					
Мука		1.8	1.8					
Томатная паста		3.6	3.6					
Компот из свежих плодов №372	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Яблоки		40,86	36					
Сахар		18	18					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	28	28	28	2.21	0.28	13.52	66.22	-

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергети- ческая цен (ккал)	Вит. С, мг
итого за бед				20.23	14.52	82.35	543.34	34.57
Полдник								
Каша рисовая с маслом и сахаром №168	180			2.65	3.49	31.7	168.4	-
Рис		37.74	37.74					
Сахар		5	5					
Масло сливочное		5	5					
Ряженка №401	180	185	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за полдник				9.45	8.19	48.92	307.7	0.54
Итого за день				41.87	33.01	191.43	1232.04	41.68

2 день (Вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Вит. С, мг
Завтрак								
Драчена №228	85			8.52	11.69	5.05	160	0.28
Яйца		80	64					
Молоко		20	20					
Мука		5	5					
Сметана		8	8					
Масло сливочное		4	4					
Масло сливочное		5	5					
Молоко кипяченое №400	200			6.088	5.42	10.07	113.33	2.73
Молоко коровье		208	200					
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	30	30	30	2,5	1.74	18.74	97.34	-
Хлеб пшеничный	28	28	28	2.21	0.28	13.52	66.22	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				20.78	19.55	68.95	530.29	3.01
Обед								
Суп картофельный №77	200			1.87	2.26	13.31	81	9.6
Картофель		120	90					
Морковь		10	8					
Лук		9.6	8					
Масло растительное		2.5	2.5					
Птица, тушенная в соусе № 301	100			11.27	9.54	3.98	146.88	0.58
Куры		147.5	130.6					
Соус сметанный с томатом и луком №357	50							
Сметана		11.25	11.25					
Мука		3.38	3.38					
Томатная паста		2	2					
Лук репчатый		11.9	10					
Масло сливочное		1	1					
Картофель отварной №125	150			2.95	4.04	23.3	141.3	21.27
Картофель		203	151.8					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47
Капуста		59.16	47.34					
Морковь		7.5	6					
Масло растительное		3	3					
Сахар		3	3					
Кислота лимонная		0.18	0.18					
Компот из свежих плодов №372	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55

								Вит. С, мг
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергети- ческая цен (ккал)	
Яблоки		40,86	36					
Сахар		18	18					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				19.71	19.51	80.85	579.06	52.47
Полдник								
Пудинг рыбный запеченный №269	110			13	7.6	9.63	159	0.20
Филе минтая		72	67					
Хлеб пшеничный		11	11					
Яйцо		8.3	7					
Молоко		16	16					
Масло сливочное		4	4					
Соус №353 (для фарширования)	(30)							
Молоко		22.5	22.5					
Масло сливочное		4	4					
Мука		4	4					
Огурец свежий (нарезка)	60			0.42	-	0.77	4.9	-
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Чай с сахаром №393	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
итого за полдник				16.64	8.02	39.71	298.5	0.23
итого за день				57.13	47.08	189.51	1407.85	55.71

3-й день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Каша из смеси круп с изюмом №177	200			10.44	11.11	41.3	307	1.2
Крупа гречневая		28	28					
и пшено		15	15					
Молоко		138	138					
Изюм		3,2	3					
Сахар		8	8					
Масло сливочное		7	7					
Яйца		¼ шт.	10					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0.3	14.49	70.95	-
Кофейный напиток с молоком №395	180			2.85	2.41	14.36	91	1.17
Кофейн. напиток		3	3					
Сахар		10	10					
Молоко		90	90					
Печенье	30	30	30	2.1	5.4	20.1	138	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
итого за завтрак				18.06	19.22	100.45	647.45	11.46
Обед								
Борщ зеленый №65	200			2.91	4.59	10.54	95	19.8
Свекла		30.2	23.6					
Картофель		53.4	40					
Щавель		36.8	28					
Шпинат		37.8	28					
Лук репчатый		4.8	4					
Мука пшеничная		1.2	1.2					
Сахар		1.2	1.2					
Масло растительное		4	4					
Яйца		5	4					
Перец фаршированный №299	160			12.38	7.49	12.46	167	95.09
Перец сладкий		140	105					
Говядина (котлетное мясо)		91	67					
Крупа рисовая		8	8					
Лук репчатый		17	13					
Масло сливочное		4	4					
Сухари панировачные		3	3					
Соус сметанный с томатом №355	30			0.53	1.5	2.107	24.03	0.40
Сметана		7,5	7,5					
Мука пшеничная		2.25	2.25					
Томатная паста		1,2	1.2					
Салат из свежих помидоров	60			0.59	3.69	2.24	44.52	10.06

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
и огурцов №15								
Помидоры свежие		33.9	28.8					
Огурцы свежие		26.28	21					
Лук репчатый		9	7.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				21.53	17.95	68.55	523.45	128.95
Полдник								
Сырники из творога №231	100			18.69	12.67	11.5	234	0.25
Творог		102	100					
Мука		13	13					
Яйца		5,5	4					
Сахар		7	7					
Масло растительное		4	4					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Ряженка №401	180	185	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54
Сдоба обыкновенная №466	50			3.88	2.36	26.15	141	-
Мука пшеничная		37.44	37.44					
Мука на подпыл		1.5	1.5					
Сахар		3.69	3.69					
Масло сливочное		1.11	1.11					
Масло сливочное для разделки		1.48	1.48					
Меланж (для смазки)		1.33	1.33					
Дрожжи сухие		0.14	0.14					
итого за полдник				27.85	20.89	49.19	497.45	0.89
итого за день				67.44	58.06	218.19	1668.35	141.3

4 день (Четверг)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с макаронами №94	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91
Макароны		16	16					
Молоко		140	140					
Сахар		1,6	1,6					
Масло сливочное		2	2					
Хлеб пшеничный	28	28	28	2.21	0.28	13.52	66.22	-
Чай с молоком №394	200			2.97	2.6	15.9	98.88	1.33
Чай		0,55	0,55					
Сахар		11	11					
Молоко		102	102					
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	30	30	30	2,5	1.74	18.74	97.34	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
итого за завтрак				13.73	9.83	77.2	448.14	11.33
Обед								
Суп картофельный с бобовыми и гречками №81	200/20			4.39/2,48	4.22/0,32	13.06/15,2	107.8/73,64	4.65
Картофель		53.4	40					
Горох		16.2	16					
Морковь		12.8	10					
Лук		9.6	8					
Масло растительное		4	4					
Гречки:	20							
Хлеб пшеничный		37,5	31,5					
Тефтели мясные №286	160 (80)			11.78	12.91	14.90	223	1.13
Говядина		70	51					
Молоко		16	16					
Хлеб пшеничный		11	11					
Лук репчатый		19	16					
Масло сливочное		3	3					
Мука пшеничная		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Соус сметанный с луком №356	(80)							
Сметана		18	18					
Мука пшеничная		5,4	5.4					
Лук репчатый		19, 04	16					
Масло сливочное		1,6	1,6					
Томатная паста		0,64	0,64					
Свекла, тушенная в белом соусе №339	120			1.76	3.84	11.72	88.56	1.38
Свекла		142,56	114					
Масло растительное		2,8	2,8					
Сахар		1.8	1.8					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергети- ческая цен (ккал)	Витамин С, мг
Соус белый №347								
Бульон или вода		32	32					
Масло сливочное		1.45	1.45					
Мука пшеничная		1.45	1.45					
Лук репчатый		0.7	0.6					
Огурец свежий	60	75	60	0.42	-	0.77	4.9	-
Кисель из сока натурального №382	180			0.51	0.054	27.18	111.24	0.99
Сок		54	54					
Крахмал		9	9					
Сахар		21	21					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				23.98	21.82	96.43	678.74	8.15
Полдник								
Пудинг рисовый №195	200			6.9	10.72	65.92	388	0.14
Крупа рисовая		48	48					
Молоко		75	75					
Сахар		15	15					
Яйца		25	20					
Масло сливочное		10	10					
Изюм		10.5	10					
Сухари		5	5					
Сметана		5	5					
Ванилин		0.01	0.01					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Кефир	180	185	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26
итого за полдник				12.18	16.56	77.1	508.45	1.49
Итого за день				49.89	48.21	250.73	1635.33	20.97

5 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Запеканка из творога №237	100			17.76	12.10	18.37	253	0.24
Творог		93.8	92					
Мука		8	8					
сахар		8	8					
Яйца		5	4					
Масло сливочное		4	4					
Сухари		4	4					
Сметана		4	4					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Йогурт	180	180	180	20.09	12.20	17.41	117	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
итого за завтрак				38.21	25.66	49.96	440.95	9.43
Обед								
Борщ с капустой и картофелем №57	200			1.45	3.93	10.19	82	8.23
Свекла		40	32					
Картофель		21.4	16					
Капуста свежая		20	16					
Морковь		12.6	10					
Лук репчатый		9.6	8					
Томатная паста		2.4	2.4					
Масло растительное		4	4					
Сахар		2	2					
Бефстроганов №278	80			10.34	8.28	2.19	124.5	0.005
Говядина		87,5	64,5					
Соус №354								
Сметана		10	10					
Мука		3	3					
Картофель отварной №125	150			2.95	4.04	23.3	141.3	21.27
Картофель		203	151.8					
Масло сливочное		5	5					
Салат из белокочанной капусты №20	60			0.84	3.05	5.41	52.44	19.47
Капуста		59	47,34					
Морковь		7,5	6					
Масло растительное		3	3					
Сахар		3	3					
Компот из свежих плодов	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)	Витамин С, мг
№372								
Яблоки		40,86	36					
Сахар		18	18					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				18.36	19.92	75.94	557.68	31.06
Полдник								
Рыба запеченная в омлете №249	80			12.07	3.63	2.57	94	0.30
Филе минтая		67	65					
Мука		3	3					
Яйцо		27,5	20					
Молоко		8	8					
Масло сливочное		3	3					
Помидор свежий (нарезка)	60	70.59	60	0.21	-	2.03	8.89	-
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Кофейный напиток с молоком №395	200			3.17	2.68	15.96	101.1	1.3
Кофейн. напиток		3,3	3,3					
Сахар		11	11					
Молоко		100	100					
итого за полдник				18.61	6.71	39.88	298.59	1.6
Итого за день				75.18	52.29	165.78	1297.22	42.09

6 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Каша вязкая гречневая №168	205			6.21	5.28	27.9	184	-
Крупа гречневая		50	50					
Масло сливочное		5	5					
Огурец свежий (нарезка)	60			0.42	-	0.77	4.9	-
Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Сыр российский порционный	12	13.04	12	2.78	3.54	-	43.2	0.09
Второй завтрак								
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
итого за завтрак				13.53	9.24	76.16	442.7	3.72
Обед								
Борщ №56	200			1.29	3.87	8.74	75	8.43
Свекла		40	32					
Капуста свежая		30	24					
Морковь		12.6	10					
Лук репчатый		9.6	8					
Томатная паста		2.4	2.4					
Масло растительное		4	4					
Сахар		2	2					
Рыба, тушенная с овощами №247	120			11.48	5.77	3.3	111	2.94
Минтай филе		76.5	73.5					
Или треска филе		76.5	73.5					
Морковь		42	33					
Томатная паста		1.2	1.2					
Лук репчатый		16.5	13.5					
Масло растительное		6	6					
Картофель отварной №318	120			2.28	4.32	23.01	113.88	16.8
Картофель		160	120					
Масло сливочное		5,25	5.25					
Салат из свежих помидор с луком №14	60			0.68	3.71	2.83	47.46	12.25
Помидоры свежие		50.8	43.2					
Лук репчатый		17.28	14.52					
Масло растительное		3.6	3.6					
Кисель из сока натурального №382	180			0.51	0.054	27.18	111.24	0.99
Сок		54	54					
Крахмал		9	9					

							Энергети- ческая цен (ккал)	Витамин С, мг
Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Итого за обед				18.9	18.2	78.42	528.18	41.41
Полдник								
Каша вязкая пшениная с маслом и сахаром №168	180			4.86	4.53	32.09	188.57	-
Пшено		42.5	42.5					
Масло сливочное		5	5					
Сахар		5	5					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Чай с сахаром №393	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
итого за полдник				8.08	4.95	61.4	323.17	0.03
Итого за день				40.51	32.39	215.98	1294.05	45.16

7 день (вторник)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Омлет с сыром №216	85			9.10	15.8	1.4	184	0.17
Яйца		77	56					
Молоко		21	21					
Сыр		11	10					
Масло сливочное		4	4					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Какао с молоком №397	180			3.67	3.19	15.82	107	1.43
Какао порошок		2	2					
Сахар		10	10					
Молоко		110	110					
Вафли ДСТУ 4033	24	24	24	1,68	6	15.12	120	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				19.07	25.8	73.23	599	1.6
Обед								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками №84	200			4.49	2.42	12.53	89.8	8.96
Картофель		106.6	80					
Морковь		10	8					
Лук репчатый		9.6	8					
Томатная паста		0.8	0.8					
Масло растительное		2	2					
Фрикадельки рыбные №124	20							
Филе минтая		20	18.8					
Яйца		1.25	1					
Лук репчатый		4.76	4					
Фрикадельки из птицы №308	80			11.82	10.55	7.7	173	0.39
Куры		98	59					
Или филе птицы		60	59					
Хлеб пшеничный		15	15					
Молоко		18	18					
Соус сметанный №354	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.011
Сметана		7.5	7.5					
Мука		2.25	2.25					
Каша вязкая пшеничная №168	150			3.95	3.95	24.24	148.1	-
Крупа пшеничная		36.25	36.25					
Масло сливочное		5	5					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	60			0.59	3.69	2.24	44.52	10.06
Помидоры свежие		33.9	28.8					
Огурцы свежие		26.28	21					
Лук репчатый		9	7.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Компот из свежих плодов №372	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Яблоки		40,86	36					
Сахар		18	18					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Итого за обед				24.02	22.73	83.32	635.09	20.97
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	80			6.21	3.77	41.84	225.6	-
Мука пшеничная		56.9	56.9					
Мука на подпыл		2.4	2.4					
Сахар		5.9	5.9					
Масло сливочное		1.77	1.77					
Масло сливочное для разделки		2.37	2.37					
Меланж (для смазки)		2.13	2.13					
Дрожжи сухие		0.22	0.22					
Молоко кипяченое	200			6.088	5.42	10.07	113.33	2.73
Молоко коровье		208	200					
итого за полдник				12.3	9.2	51.9	338.9	2.73
Итого за день				55.39	57.73	208.45	1572.99	25.3

8 день (Среда)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями №93	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91
Макароны		16	16					
Молоко		140	140					
Сахар		1.6	1.6					
Масло сливочное		2	2					
Чай с молоком №394	180			2.67	2.34	14.31	89	1.2
чай		0.55	0.55					
сахар		10	10					
молоко		92	90					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.95	-
Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84	30	30	30	2,5	1.74	18.74	97.34	-
Второй завтрак								
Банан	100	125	100	1.46	0.42	21.57	93.4	-
итого за завтрак				14.75	10.01	87.95	495.89	2.11
Обед								
Борщ зеленый №65	200			2.91	4.59	10.54	95	19.8
Свекла		30.2	23.6					
Картофель		53.4	40					
Щавель		36.8	28					
Шпинат		37.8	28					
Лук репчатый		4.8	4					
Мука пшеничная		1.2	1.2					
Сахар		1.2	1.2					
Масло растительное		4	4					
Яйца		5	4					
Суфле из отварного мяса №279	80			15.56	11.39	16.7	232	-
Говядина		119	48					
Яйца		12.5	10					
Крупа рисовая		5	5					
Масло сливочное на смазку		3	3					
Рагу из овощей №137	155			2.29	11	14.44	166	8.67
Картофель		64	48					
Морковь		30	22					
Лук		24	16					
Капуста свежая		21	15					
Масло растительное		6	6					
Соус сметанный №354								
Сметана		11.25	11.25					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Мука		3.38	3.38					
Тыква или		26	18					
Кабачки		27	18					
Огурец свежий (нарезка)	60			0.42	-	0.77	4.9	-
Сок яблочный	180	180	180	0.9	-	18.18	76	3.6
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
итого за обед				24.92	27.66	83.65	690.8	32.07
Полдник								
Яблоки, запеченные с творогом №390	80			4.95	2.81	35.5	187	3.15
Яблоки свежие		75	66					
Фарш:								
Творог		22.5	22					
Яйца		6.25	5					
Сахар		9	9					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Мука		1,35	1,35					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Ванилин		0,0015	0,0015					
Кофейный напиток с молоком №395	200			3.16	2.68	15.96	101.1	1.3
Кофейн. напиток		3,3	3,3					
Сахар		11	11					
Молоко		100	100					
итого за полдник				8.17	6.85	55.44	318.55	4.55
Итого за день				47.84	44.52	227.04	1505.24	38.73

9 день (Четверг)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Завтрак								
Запеканка из творога №237	100			17.76	12.10	18.37	253	0.24
Творог		93.8	92					
Мука		8	8					
сахар		8	8					
Яйца		5	4					
Масло сливочное		4	4					
Сухари		4	4					
Сметана		4	4					
Соус молочный сладкий №351	30			0.058	1.36	3.98	30.45	0.10
Молоко		15	15					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Мука		1,35	1,35					
Сахар		2,4	2,4					
Ванилин		0,0015	0,0015					
Какао с молоком №397	180			3.67	3.19	15.82	107	1.43
Какао порошок		2	2					
Молоко		110	110					
Сахар		10	10					
Печенье	30	30	30	2.1	5.4	20.1	138	-
Второй завтрак								
Яблоко свежее	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
итого за завтрак				23.89	22.05	68.47	568.95	10.86
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками №83	200			5.3	4.14	12.35	108	8.96
Картофель		106.6	80					
морковь		10	8					
Лук		9.6	8					
Масло растительное		2	2					
Томатная паста		0.8	0.8					
Фрикадельки мясные	25							
Мясо говядина		30,98	22.8					
Лук		2,38	2					
яйца		2	1.6					
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом №281	80			9.31	10.32	7.98	162	0.09
Говядина (котлетное мясо)		57	42					
Молоко или вода		13	13					
Хлеб пшеничный		11	11					
Соус №352	30							
Молоко		15	15					
Масло сливочное		3.3	3.3					
Мука пшеничная		3.3	3.3					
Сыр		2.9	2.6					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	Витамин С, мг
Масло сливочное		5	5					
Капуста тушеная №336	150			3.097	4.86	14.14	112.65	25.74
Капуста		214.95	171.9					
Морковь		3.75	3					
Лук репчатый		7.2	6					
Сахар		4.5	4.5					
Масло растительное		5.25	5.25					
Мука		1.8	1.8					
Томатная паста		3.6	3.6					
Салат из свежих помидор с луком №14	60			0.68	3.71	2.83	47.46	12.25
Помидоры свежие		50.8	43.2					
Лук репчатый		17.28	14.52					
Масло растительное		3.6	3.6					
Компот из сухофруктов №376	180			0.396	0.018	24.91	101.7	0.36
Сухофрукты смесь		18	18					
Сахар		14,4	14,4					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
				23.00	23.73	85.23	648.71	47.4
итого за обед								
Полдник								
Каша молочная манная с изюмом №176	205			6.12	6.65	53.13	297	0.87
Молоко		100	100					
Крупа манная		39	39					
Сахар		5	5					
Изюм		25.5	25					
Масло сливочное		5	5					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.3	-
Молоко кипяченое	200			6.088	5.42	10.07	113.33	2.73
Молоко коровье		208	200					
итого за полдник				13.79	12.27	72.86	457.63	3.6
итого за день				60.68	58.05	226.56	1675.29	61.86

10 день (Пятница)

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)	Витамин С, мг
Завтрак								
Яйца вареные №213	40			5.08	4.6	0.28	63	-
Яйца		1 шт.	40					
Каша вязкая гречневая №168	155			4.67	4.86	20.94	146	-
Крупа гречневая		37,5	37,5					
Масло сливочное		5	5					
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	60			0.59	3.69	2.24	44.52	10.06
Помидоры свежие		33.9	28.8					
Огурцы свежие		26.28	21					
Лук репчатый		9	7.2					
Масло растительное		3.6	3.6					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.16	0.4	19.32	94.6	-
Чай с сахаром №393	180			0.06	0.02	9.99	40	0.03
Чай		0,55	0,55					
Сахар		10	10					
Второй завтрак								
Яблоко свежее	100	100	100	0,3	-	10,2	40,5	9.09
				13.86	13.57	62.97	428.62	19.2

итого з завтрак

Обед								
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	200			2.15	2.27	13.71	83.9	6.6
Картофель		80	60					
Макароны		8	8					
Лук репчатый		9.6	8					
Морковь		10	8					
Масло растительное		2	2					
Жаркое по-домашнему №276	200			25.03	6.79	19.95	240.9	8.15
Говядина без кости		159	117					
Картофель		159	119					
Лук репчатый		11.8	10					
Масло сливочное		5.5	5.5					
Томатная паста		3.6	3.6					
Салат из свежих огурцов №13	60			0.46	3.65	1.42	40.38	5.7
Огурцы свежие		71.28	57					
Масло растительное		3.6	3.6					
Компот из сухофруктов №376	180			0.396	0.018	24.91	101.7	0.36
Сухофрукты смесь		18	18					
Сахар		14,4	14,4					
Кислота лимонная		0,18	0,18					

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)	Витамин С, мг
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0.48	13.36	69.6	-
итого за обед				30.68	13.21	73.35	536.48	20.81
Полдник								
Сдоба обыкновенная №466	80			6.21	3.77	41.84	225.6	-
Мука пшеничная		56.9	56.9					
Мука на подпыл		2.4	2.4					
Сахар		5.9	5.9					
Масло сливочное		1.77	1.77					
Масло сливочное для разделки		2.37	2.37					
Меланж (для смазки)		2.13	2.13					
Дрожжи сухие		0.22	0.22					
Йогурт	180	180	180	20.09	12.20	17.41	117	-
итого за полдник				26.3	15.97	59.25	342.6	-
Итого за день				70.84	42.75	195.57	1307.7	40.01
Итого за весь период				582.87	488.41	2144.03	14972.04	516.45
Среднее значение за 10 дней				58.29	48.84	214.4	1497.20	51.65
Норма на 1 ребенка в день				43.2	48	208.8	1440	42.5

**Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневное меню для
организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ « Советский детский сад №
2 « Березка» с 10,5-часовым пребыванием**

Показатели	Единицы измерения	Количество
Энергетическая ценность	ккал	
Белок, всего	г	
Жир, всего	г	
НЖК	г	
МНЖК	г	
ПНЖК	г	
Холестерин	г	
Углеводы, всего	г	
Моно- и дисахара	г	
Крахмал	г	
Пищевые волокна	г	
Минеральные вещества		
Натрий, Na	мг	
Калий, K	мг	
Кальций, Ca	мг	
Магний, Mg	мг	
Фосфор, P	мг	
Железо, Fe	мг	
Витамины		
A	мг	
β-каротин	мг	
B1	мг	
B2	мг	
Ниацин	мг	
C	мг	
E	мг	
B6	мг	
B12	мкг	
Фолатин	мкг	
D	мкг	
Жирные кислоты C18:2,w-6	г	
Жирные кислоты C18:3,w-3	г	
Белки животные	г	
Белки растительные	г	
Жиры животные	г	
Жиры растительные	г	
По энергетической ценности		
Белок	%	
Жир	%	
Углеводы	%	