

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНОВ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ от 1г до 3 лет**

Дни недели	Первая неделя					Дни недели	Вторая неделя				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
1	54,24	46,92	220,25	1525,49	1525,49	6	35,78	49,75	190,58	1353,01	
2	42,28	48,28	187,32	1475,04	1475,04	7	32,85	45,60	200,61	1401,04	
3	52,65	44,11	207,52	1340,72	1340,72	8	31,16	43,11	196,12	1444,84	
4	46,61	47,82	221,51	1358,80	1358,80	9	38,60	49,83	194,99	1383,95	
5	44,67	46,31	218,65	1352,53	1352,53	10	37,38	48,20	199,36	1355,14	
<b>Всего</b>	<b>240,45</b>	<b>233,44</b>	<b>1055,25</b>	<b>7052,58</b>	<b>7052,58</b>	<b>Всего</b>	<b>175,77</b>	<b>236,49</b>	<b>980,76</b>	<b>6937,98*</b>	
<b>Среднее за день</b>	<b>48,09</b>	<b>46,69</b>	<b>211,05</b>	<b>1410,52</b>	<b>1410,52</b>	<b>Среднее за день</b>	<b>35,15</b>	<b>47,30</b>	<b>196,15</b>	<b>1387,60</b>	

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА 10 ДНЕЙ**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
41,62	46,99	203,60	1399,1

**НОРМИРУЕМОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО СанПин 2.3/2.4.3590-20**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
42	47	203	1400

# 1-ДЕНЬ



## Примерное 10-ти дневное меню: Понедельник

День 1-ый	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	130-150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	0,08	136,7	0,38	№ 14
	Какао на молоке	100-150	1	1,08	10,89	75	0,83	0,03	91,48	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			7,2	10,33	41,42	303,75	2,29	0,13	232,66	0,63	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	№ 56
<b>итого</b>			0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	30-40	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	0,13	14,06	0,03	№ 17
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	100-150	7,82	4,79	7,83	93,69	7,8	0,04	34,54	0,87	№ 5
	Котлета из говядины	50-60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	0,03	19,31	0,61	№ 6
	Гречка	100-150	3	4,27	14,6	175,33	1,04	1,04	16,62	1,6	№ 65
	Соус томатный красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,01	0	0,27	№ 7
	Компот из сухофруктов	100-150	0,43	0	21,42	81	0,4	0	44,23	0,009	№ 9
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,6	52,3	236	0	0,08	20	0,88	№ 299,22
<b>итого</b>			39,1	22,19	124,8	855,6	9,53	1,33	148,76	4,27	
<b>Полдник</b>	Чай сладкий	100-150	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33	0,01	64,05	0,32	№ 134
	Блинчики с джемом	40-60	5,92	7,78	33,22	259,75	2,69	0,07	87,83	1,07	№ 135
<b>итого</b>			7,48	9,4	42,07	314,39	3,02	0,08	151,88	1,39	
<b>Всего за день</b>			54,24	46,92	220,25	1525,49	14,84	1,54	533,3	6,29	

# 2-день



## Примерное 10-ти дневное меню: Вторник

День 2-ый	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	22	1	№ 15
	Какао на молоке	100-150	1	1,08	10,89	75	0,83	0,03	91,48	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<i>итого</i>			7,64	9,14	20,94	216	0,83	0,08	117,96	1,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	№ 43
<i>итого</i>			0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	
Обед	Сельдь с луком репчатым	30-40	3,98	4,88	0,68	87	0,75	0,01	29,93	0,44	№ 33
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	100-150/18/15	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	0,09	23,77	0,86	№ 25
<i>итого</i>	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13	0,1	44,28	0,73	№ 19
	Кисель витаминизированный	100-150	0	0	13,5	46,5	0	0	0,37	0,06	№ 20
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,6	52,3	236	0	0,08	20	0,88	№ 299,22
<i>итого</i>			20,49	14,26	94,24	656,06	13,45	0,28	118,35	2,97	
Полдник	Чай с лимоном	100-150/9/4	0,04	0	9,1	35	1,6	0	1,85	0,08	№ 31
	Булочка домашняя	40-50	3,61	6,88	23,94	129,98	0,19	0,07	21,97	0,32	№ 78
<i>итого</i>			3,65	6,88	33,04	164,98	1,79	0,07	23,82	0,4	
<b>Всего за день</b>			<b>42,28</b>	<b>48,28</b>	<b>187,32</b>	<b>1475,04</b>	<b>16,07</b>	<b>0,43</b>	<b>260,13</b>	<b>4,62</b>	



# 4-ДЕНЬ

Утверждено

Приказом заведующего  
МКДОУ «Подойнищинский детский сад»

Мартюшева Е.Н.

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 2023г.

## Примерное 10-ти дневное меню: Четверг

День 4-ый	Наименование блюда	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130-150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	0,0,1	141,71	0,62	№ 84
	Какао на молоке	150	1	1,08	10,89	75	0,83	0,03	91,48	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			<b>7,3</b>	<b>10,92</b>	<b>37,04</b>	<b>293,25</b>	<b>2,29</b>	<b>0,06</b>	<b>237,67</b>	<b>1,07</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	0	0	0	0	№ 56
<b>итого</b>			<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>11,96</b>	<b>51,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Винегрет овощной	45	1,2	8,4	7,1	107	8,15	0,02	27,5	0,7	№ 45
	Суп картофельный макаронными изделиями	150-180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	0,17	28,44	1,03	№ 52
	<b>итого</b>		<b>2,57</b>	<b>4,67</b>	<b>17</b>	<b>141,33</b>	<b>3,97</b>	<b>0,03</b>	<b>3,21</b>	<b>0,57</b>	<b>№ 59</b>
Полдник	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,01	0	0,27	№ 7
	Рыба припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	98	0,5	0,06	36,26	0,46	№ 44
	Кисель витаминизированный	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0,37	0,06	№ 20
<b>итого</b>		<b>7,6</b>	<b>0,6</b>	<b>52,3</b>	<b>236</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,88</b>	<b>№ 299,22</b>	
Всего за день	Чай с сахаром и молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,02	50,29	1,14	№ 76
	Бутерброд маслом и сыром	30	3,61	5,4	9,75	106	0,14	0,02	94,48	0,33	№ 3
	<b>итого</b>		<b>4,28</b>	<b>6,23</b>	<b>21</b>	<b>152,67</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>	<b>144,77</b>	<b>1,47</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>46,61</b>	<b>47,82</b>	<b>221,51</b>	<b>1358,80</b>	<b>20,42</b>	<b>0,47</b>	<b>745,72</b>	<b>6,51</b>		

# 5-ДЕНЬ

Утверждено

Приказом заведующего  
МКДОУ «Половининский детский сад»

Мартышева Е.Н.

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 2023г.



Примерное 10-ти дневное меню: Пятница

День 5-ый	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	130-150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	0,05	135,18	0,23	№ 50
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0	0,27	0,05	№ 13
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			5,7	9,06	38,29	252	1,73	0,07	139,93	0,51	
<b>Второй завтрак</b>	Бананы	100	1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	№ 2
<b>итого</b>			1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленного производства	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	0,02	14,4	0,19	№93
	Суп уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	0,11	21,3	0,96	№67
	Колбасные изделия	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	0,02	14,4	0,19	№ 26
<b>итого</b>			17,39	16,05	124,03	657,03	19,65	0,28	124,08	2,55	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	2	0	2,35	0,09	№ 31
	Вафли	40	2	1,2	24,4	212	0	0	0	0	№ 10
			2,04	1,2	36,53	259	2	0	2,35	0,09	
<b>итого</b>			4,08	1,2	63,06	471	2	0	2,35	0,09	
<b>Всего за день</b>			44,67	46,31	218,65	1352,53	23,38	0,35	266,36	3,15	

# 6-дeнь

Утверждено

Приказом заведующего  
МКДОУ «Долгойнищенский детский сад»

Мартюшева Е.Н.  
(подпись)  
(Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 2023г.



## Примерное 10-ти дневное меню : Понедельник

День 6-ый	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке	130-150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	0,11	139,01	0,57	№ 68
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	0	0,27	0,05	№ 13
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			<b>6,8</b>	<b>9,53</b>	<b>40,02</b>	<b>267,75</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>143,76</b>	<b>0,85</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	0	16,48	0,206	№ 10
<b>итого</b>			<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45,32</b>	<b>16,69</b>	<b>0</b>	<b>16,48</b>	<b>0,206</b>	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с солёными огурцами	45	0,63	5,09	4,23	66	4,98	0,02	7,68	0,31	№94
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	0,05	37,48	0,68	№34
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	0,03	19,31	0,61	№ 6
	Картофельное пюре	130	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	0,11	36,94	0,85	№ 30
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,01	0	0,27	№7
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0,4	0	44,23	0,009	№9
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,6	52,3	236	0	0,08	20	0,88	№ 299.22
<b>итого</b>			<b>21,56</b>	<b>21,78</b>	<b>106,54</b>	<b>712,17</b>	<b>35,86</b>	<b>0,3</b>	<b>165,64</b>	<b>3,61</b>	
<b>Полдник</b>	Чай сладкий с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,02	50,29	0,33	№ 3
	Сырники с повидлом или сметаной	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	0,07	182,53	0,82	№ 55
<b>итого</b>			<b>7,01</b>	<b>8,03</b>	<b>33,93</b>	<b>327,77</b>	<b>0,85</b>	<b>0,09</b>	<b>232,82</b>	<b>1,15</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>35,78</b>	<b>49,75</b>	<b>190,58</b>	<b>1353,01</b>	<b>55,13</b>	<b>0,52</b>	<b>558,7</b>	<b>5,82</b>	

# 7-ДЕНЬ



## Примерное 10-ти дневное меню: Вторник

День 7-ой	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	0,02	0	0	0	№ 42
	Какао на молоке	100-150	1	1,08	10,89	75	0,83	0,03	91,48	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			3,88	5,77	24,45	184,68	0,85	0,05	95,96	0,25	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	№ 43
<b>итого</b>			0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	41,45	4,27	0	0	0	№ 13
	Суп- харчо с мясом	180	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	0,08	6,84	0,97	№ 46
<b>итого</b>			2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	0,05	50,12	0,83	№ 90
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	160	0	0	13,5	46,5	0	0	0,37	0,06	№ 920
	Кисель витаминизированный	150	7,6	0,6	52,3	236	0	0,08	20	0,88	№ 299.22
	Хлеб пшеничный	30	14,36	12,32	96,3	531,5	25,72	0,21	77,33	2,74	
<b>итого</b>			0	0	0	0	0	0,11	0,02	0,02	№ 12
<b>Всего за день</b>	Чай без сахара	150	4,11	7,51	40,76	246,86	0,008	0,05	16,26	0,56	№ 60
	Корж молочный	60									
<b>итого</b>			4,11	7,51	40,76	246,86	0,008	0,05	16,26	0,56	
<b>Всего за день</b>			32,85	45,6	200,61	1401,04	26,58	0,31	189,66	3,57	



# 8-день



Примерное 10-ти дневное меню: Среда

День 8-ой	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на молоке	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	0,09	148,85	0,41	№ 23
	Чай с лимоном	150/12/5	0,04	0	12,13	47	2	0	2,35	0,09	№ 31
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			<b>6,56</b>	<b>9,15</b>	<b>42,98</b>	<b>278</b>	<b>3,46</b>	<b>0,11</b>	<b>155,68</b>	<b>0,73</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Банан	100	1,54	0	19,8	84,5	0	0	0	0	№ 2
<b>итого</b>			<b>1,54</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>84,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблока	45	0,44	3,03	3,23	43	3	0,01	10,07	0,48	№95
	Суп свекольный с мясом и сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	0,07	38,04	1,31	№70
<b>итого</b>			<b>2,52</b>	<b>5,27</b>	<b>17,69</b>	<b>127,8</b>	<b>1,21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>№ 61</b>
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	0,04	9,67	0,77	№43
	Компот из сухофрукты	150	0,43	0	21,42	81	0,4	0	44,23	0,009	№9
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,6	52,3	236	0	0,08	20	0,88	№ 299,22
<b>итого</b>			<b>21,26</b>	<b>22,95</b>	<b>108,07</b>	<b>701,34</b>	<b>13,97</b>	<b>0,2</b>	<b>122,01</b>	<b>3,45</b>	
<b>Полдник</b>	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02	№ 12
	Бутерброд с молоком сгущённым	20/10	2,24	1,01	15,27	81	0,1	0,03	34,7	0,24	№ 101
<b>итого</b>			<b>2,24</b>	<b>1,01</b>	<b>15,27</b>	<b>81</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>34,7</b>	<b>0,24</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>31,16</b>	<b>43,11</b>	<b>196,12</b>	<b>1444,84</b>	<b>17,53</b>	<b>0,34</b>	<b>311,87</b>	<b>4,44</b>	
			<b>2,24</b>	<b>1,01</b>	<b>15,27</b>	<b>81</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>34,18</b>	<b>0,26</b>	
			<b>31,16</b>	<b>43,11</b>	<b>196,12</b>	<b>1444,84</b>	<b>17,53</b>	<b>0,34</b>	<b>311,87</b>	<b>4,44</b>	

# 9-день

Утверждено

Приказом заведующего  
МКДОУ «Юлгойнишынский детский сад»

Мартюшева Е.Н.

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)

№ \_\_\_\_\_ 2023г.

## Примерное 10-ти дневное меню: Четверг

День 9-ый	Наименование блюд	Всего: 1,6 - 3 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Витамин В1	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры по ТК
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке	200	4,66	5,6	18,82	144	1,46	0,06	136,97	0,23	№ 32
	Какао на молоке	150	1	1,08	10,89	75	0,83	0,03	91,48	0,02	№ 15
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	0,02	4,48	0,23	№ 16
<b>итого</b>			7,2	10,14	39,46	297	2,29	0,11	232,93	0,48	
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	100	0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	№43
<b>итого</b>			0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	45	0,85	4,56	4,09	64	4,48	0,03	16,45	0,61	№4
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180/8/5	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3	0,12	21,2	0,97	№18
<b>итого</b>	Голубцы ленивые с мясом	50	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	0,02	16,93	0,43	№ 71
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,01	0	0,27	№7
	Кисель витаминизированный	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0,37	0,06	№20
	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,6	52,3	236	0	0,08	20	0,88	№ 299.22
<b>итого</b>		16,36	14,54	90,78	540,28	17,01	0,26	74,95	3,22		
<b>Полдник</b>	Чай сахаром и молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,02	50,29	1,14	№ 76
	Пирожок печёный с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	0,07	26,37	0,53	№ 43
<b>итого</b>			4,54	5,15	35,65	208,67	19,05	0,09	76,66	1,67	
<b>Всего за день</b>			38,60	49,83	194,99	1383,95	38,35	0,46	384,54	5,37	

