Красовская Марина Владимировна

Подписан цифровой подписью: Красовская Марина Владимировна
DN: OU=муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение, O=""""Детский сад №7"""", CN= Красовская Марина Владимировна, E=detsad7.vvolok@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение: Российская Федерация, Тверская область, г.Вышний Волочек, ул.Осташковская, д.3-7
Дата: 2024.10.25 09:22:26+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2023.3.0

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7»
М.В.Красовской

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад №7»
ул. Осташковская, д.3-7
от 1г 6 мес до 7-ми лет

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №7»
М.В.Красовской

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад №7»
ул. Осташковская, д.3-7
от 1 года 6 мес. до 3-х лет

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	180	6,07	6,68	29,02	200	0	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	0	29
	Сыр порционный	15	3,01	3,35	0	41,2	0	
	Итого:	**460**	**11,64**	**17,6**	**53,63**	**417,2**	**0,03**	
Завтрак 2	Яблоко	**100**	**0,68**	**0,54**	**11,29**	**54,98**	**17,08**	75
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200	9,9	7,4	13,7	160	15,6	2
	Рыба печеная	80	6,9	4,9	4,6	81	0	
	Картофельное пюре	150	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Компот с/ф	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Салат из сол. огурцов и лука	60	0,48	3	0,3	35,88	5,55	30
	Итого:	**720**	**24,68**	**21,78**	**81,5**	**712,35**	**26,44**	
Полдник	Молоко	**150**	**6,00**	**5,0**	**9,4**	**106,6**	**2,73**	31
Ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	23,78	16,28	50,2	443,2	0,27	32
	Хлеб пшеничный	20	1,26	1,04	15,38	95,93	5,78	
	Кисель	180	0,09	0,03	9,46	38,66	1,72	5
	Итого:	**370**	**25,13**	**17,87**	**82,74**	**577,79**	**7,87**	
	Итого за день:	**1775**	**62,13**	**57,79**	**229,16**	**1762,32**	**54,05**	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	11,81	7,97	59,6	357	0	6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого	**440**	**17,36**	**19,17**	**88,35**	**558,83**	**1,3**	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	**200**	**0,61**	**0,25**	**18,67**	**79**	**9**	33
Обед	Суп рыбный	200	4,48	2,41	13,13	89,8	8,94	8
	Гуляш из мяса	80	10,34	8,29	20,68	125	0,03	34
	Макароны с томатным соусом	180	6,52	0,92	35,28	175,78	0	35
	Компот из повидла	200	0,41	0,09	30,59	125	11,61	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**710**	**25,05**	**12,31**	**116,38**	**602,58**	**20,58**	
Полдник	Компот их сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,47	0,4	4
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**220**	**3,41**	**0,3**	**41,45**	**178,47**	**0,4**	
Ужин	Омлет	150	15,7	18,12	6,42	250	0,36	10
	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,19	2,94	5,6	53,9	1,0	36
	Чай сладкий	200	0,13	0	12,94	49,34	0	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**450**	**19,39**	**21,36**	**39,45**	**424,24**	**1,36**	
	Итого за день:	**1900**	**65,82**	**53,39**	**304,3**	**1843,12**	**32,64**	

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	8,59	9,81	38	136,3	1,1	15
	Какао на молоке	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,35	0	41,2	0	38
	Итого:	**410**	**18,23**	**25,32**	**69,35**	**404,6**	**2,7**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	**200**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**123**	**3,6**	39
Обед	Салат из свеклы	50	0,75	3,05	4,2	46,95	4,75	40
	Суп рассольник с мясом и сметаной	200	6,5	9,6	13,9	169	6,88	12
	Печень по-строгоновски	65/40	16,42	14,48	7,67	211,9	26	13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,75	4,01	22,87	158,75	0	14
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	**9**
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**735**	**31,9**	**31,92**	**86,94**	**674,44**	**39,25**	
Полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Пирог с рисом и яйцом	60	5,76	7,2	33,52	221,36	0,08	41
	Итого:	**250**	**5,82**	**7,22**	**43,51**	**261,36**	**0,11**	
Ужин	Салат из капусты и моркови	70	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	37
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	
	Итого:	**400**	**6,84**	**10,38**	**55,01**	**339,84**	**50,64**	
	Итого за день:	**1895**	**63,39**	**75,22**	**294,14**	**1843,24**	**96,33**	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша манная мол. с маслом	180	6,13	8,27	27,6	209,33	1,33	42
	Кофейный нап. с молоком	180	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшен. с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого	**400**	**11,68**	**19,47**	**56,35**	**411,16**	**2,63**	
Завтрак 2	Банан	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	**10**	368
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	3,12	0,05	5,8	26	2,5	44
	Суп гороховый с гренками	200/10	6,4	4,5	18,6	128,1	6	45
	Рис рассыпчатый с маслом	140	3,72	4,16	38,72	207	0	46
	Котлета из куры	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	47
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	48
	Компот из с/х	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**720**	**27,63**	**20,53**	**118,88**	**744,57**	**9,1**	
Полдник	Кисель	180	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**210**	**2,46**	**0,33**	**23,95**	**109,66**	**0**	
Ужин	Блинчики с джемом	100/15	9,35	8,65	81,4	440,6	1,33	49
	Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Итого:	**305**	**9,41**	**8,67**	**91,39**	**480,6**	**1,36**	
	Итого за день:	**1735**	**52,08**	**49**	**308,75**	**1821,99**	**16,69**	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Макароны с сыром	150/20	11,17	10,28	31,78	264	0,14	16
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	**390**	**18,323**	**22,44**	**63,16**	**491,1**	**1,74**	
Завтрак 2	Компот из с/х	**200**	**0,94**	**0**	**24,25**	**96,72**	**0**	
Обед	Суп куриный с гренками	180/10	3,23	4,04	16,15	114	3,97	50
	Ленивые голубцы с отварным мясом тушеные в сметане	200	15,32	17,14	21,61	386	2,14	17
	Компот из изюма	180	0,42	0,09	22,5	92,8	0	51
	Хлеб ржанлой	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**620**	**22,27**	**21,87**	**79,96**	**679,8**	**6,11**	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	31
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**210**	**7,85**	**5,18**	**23,56**	**173**	**2,46**	
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом и молочным соусом	180/30	9,78	8,53	27,33	225	10,78	52 53
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Булка	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**420**	**12,76**	**9,08**	**60,49**	**375**	**100,78**	
	Итого за день:	**1740**	**62,15**	**58,57**	**248,42**	**1815,62**	**111,09**	

6-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Омлет	150	8,7	9,5	1,1	113	0	54
	Салат из свеклы	70	1,5	6,1	8,4	93,9	9,5	40
	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,17	93,33	13	7
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,55	0	41,2	0	38
	Итого	**450**	**18,76**	**30,35**	**38,25**	**499,93**	**22,5**	
Завтрак 2	Яблоко	**85**	**0,4**	**0**	**10,7**	**47**	**6**	76
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/5	6,47	7,91	10,49	166,3	18,5	18
	Плов с мясом	180	20,51	15,3	33,46	350	0	55
	Кисель	180	0,1	0	22,2	88,1	0	5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**610**	**30,38**	**23,81**	**82,85**	**691,4**	**18,5**	
Полдник	Чай, булка с джемом	170/20/10	1,7	0,21	19,58	87,91	0,36	56
	Итого:	**200**	**1,7**	**0,21**	**19,58**	**87,91**	**0,36**	
Ужин	Запеканка творожная со сметаной	150/50	23,5	18,25	38,3	412	0,29	19
	Чай сладкий с лимоном	180	0,22	4,06	13,5	58	4,06	20
	Булка	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого	**410**	**26,09**	**22,61**	**66,29**	**541**	**4,35**	
	Итого за день:	**1755**	**76,63**	**76,98**	**217,67**	**1867,24**	**51,71**	

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	5,2	8,4	28,8	212	1,33	57
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	**400**	**11,83**	**20,56**	**60,18**	**439,1**	**2,93**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	**200**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,5**	**0,01**	58
Обед	**Суп молочный рисовый**	200	6,0	6,3	21	165,5	1,14	21
	Фрикадельки из куры	60	8,89	9,26	5,95	143	0,3	59
	Вермишель с маслом	150	5	6,2	32	207	0	22
	Компот из свеж. Яблок	180	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**640**	**23,37**	**22,54**	**97,25**	**690,34**	**3,06**	
Полдник	Кисель	180	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Печенье	25	0,7	0,8	18,6	85	0	
	Итого:	**205**	**0,79**	**0,83**	**28,6**	**123,66**	**0**	
Ужин	Блинчики со сгущеным молоком	150/30	5,6	10,5	84,6	377,8	0,28	29
	Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**390**	**8,03**	**10,82**	**109,08**	**488,8**	**2,08**	
	Итого за день:	**1735**	**54,9**	**54,9**	**309,96**	**1806,4**	**8,08**	

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Молочная вермишель с масл.	180	6,07	6,68	29,02	200	0	61
	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5,44	12,09	14,58	149,7	0	28
	Итого:	**410**	**14,63**	**21,43**	**57,77**	**443,03**	**1,3**	
Завтрак 2	Апельсин	**100**	0,68	0,34	11,29	54,98	17,08	
Обед	**Суп крестьянский с пшеничной крупой и мясом и сметаной**	200/15/5	8,46	11,3	11,82	122,55	12,9	62
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,38	18,17	23
	Котлета рыбная	70	25,35	0,89	6,47	177,8	0	63
	Компот из с/х	180	0,39	0,01	25,01	101,8	0,3	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**690**	**40,56**	**17,6**	**80,45**	**626,53**	**31,37**	
Полдник	Чай сладкий	180	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	24
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	0	26
	Итого:	**240**	**3,7**	**6,28**	**37,06**	**223,44**	**0,03**	
Ужин	Пудинг творожно-рисовый с джемом	170/30	22,65	15,5	18,89	309	0,89	65
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**430**	**25,63**	**16,05**	**50,05**	**459**	**90,89**	
	Итого за день:	**1850**	**85,2**	**61,7**	**236,62**	**1856,98**	**140,76**	

9-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша молоч. из риса и пшена	180	6,32	10,18	26,34	203,16	0,9	25
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	**400**	**12,95**	**22,34**	**57,72**	**430,26**	**2,5**	
Завтрак 2	Компот из изюма	**200**	**0,34**	**0,6**	**25,5**	**100**	**9,7**	9
Обед	Свекольник с курой и сметаной	200	1,45	3,92	10,18	82	8,22	66
	Печеночные блины	70	18,11	28,19	8,26	255,4	5,04	67
	Картофельное пюре	150	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Салат из капусты с раст.масл.	50	0,8	2,55	3,45	50	8	68
	Компот из с/х	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**650**	**27,76**	**41,14**	**84,79**	**722,87**	**26,55**	28
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	64
	Гренки	35	2,69	1,05	17,43	91,7	0	
	Итого:	**215**	**2,75**	**1,07**	**27,42**	**131,7**	**0,03**	
Ужин	Лапшевник с творогом	180	13,66	12,9	32,7	301,5	0,15	69
	Кисель	180	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**390**	**19,5**	**13,83**	**73,35**	**411,16**	**0,15**	
	Итого за день:	**1755**	**63,3**	**78**	**268,78**	**1795,99**	**39,93**	

10-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	180	4,2	5,8	30,6	238,2	0	70
	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	20	6,02	4,7	0	82,4	0	38
	Итого:	**420**	**15,77**	**21,7**	**59,35**	**522,43**	**1,3**	
Завтрак 2	Банан	90	0,5	0	22,4	91	8	77
Обед	Салат из моркови и капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,6	10,86	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/30	8,49	5,92	20,9	243,7	0,16	71
	Рыба запеченная в омлете	180	32,7	10,9	6,4	255	0,42	72
	Соус томатный с овощами	20	0,44	2,12	3,78	36	0,7	73
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**700**	**46,38**	**22,55**	**72,33**	**752,3**	**102,1**	
Полдник	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Пряник	25	1,62	2,05	17,1	93,2	0,02	74
	Итого:	**205**	**2,66**	**2,05**	**44,05**	**200,67**	**0,02**	
Ужин	Винегрет овощной	200	3,25	4,75	17,7	137,5	25,8	
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	25,83	
	Итого:	**430**	**5,68**	**5,07**	**42,18**	**248,5**	**51,66**	
	Итого за день:	**1845**	**70,99**	**51,37**	**240,31**	**1787,91**	**63,08**	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	656,53	617,34	2648,12	18160,81	614,33
Итого за 1 день	65,65	61,73	264,81	1816,08	61,4
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	121,5%	102,88%	101,45%	100,89%	122,80%

Распределение калорийности между приемами пищи в %

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
24,7%	4,5%	35,9%	10,5%	24,4%

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7»
М.В.Красовской

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад №7»
ул. Осташковская, д.3-7
от 3-х лет до 7-ми лет

1-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	6,07	6,68	29,02	200	0	1
	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,35	0	41,2	0	
	Итого:	**360**	**11,64**	**17,6**	**53,63**	**417,2**	**0,03**	
Завтрак 2	Яблоко	**100**	**0,68**	**0,54**	**11,29**	**54,98**	**17,08**	75
Обед	Борщ с мясом и сметаной	180	9,9	7,4	13,7	160	15,6	2
	Рыба печеная	70	6,9	4,9	4,6	81	0	
	Картофельное пюре	140	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Компот с/ф	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Салат из сол. огурцов и лука	50	0,48	3	0,3	35,88	5,55	30
	Итого:	**630**	**24,68**	**21,78**	**81,5**	**712,35**	**26,44**	
Полдник	Молоко	**150**	**6,00**	**5,0**	**9,4**	**106,6**	**2,73**	31
Ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	23,78	16,28	50,2	443,2	0,27	32
	Хлеб пшеничный	20	1,26	1,04	15,38	95,93	5,78	
	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	38,66	1,72	5
	Итого:	**320**	**25,13**	**17,87**	**82,74**	**577,79**	**7,87**	
	Итого за день:	**1560**	**62,13**	**57,79**	**229,16**	**1762,32**	**54,05**	

2-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	11,81	7,97	59,6	357	0	6
	Кофейный напиток на молоке	150	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого	**340**	**17,36**	**19,17**	**88,35**	**558,83**	**1,3**	
Завтрак 2	Напиток из шиповника	**150**	**0,61**	**0,25**	**18,67**	**79**	**9**	33
Обед	Суп рыбный	180	4,48	2,41	13,13	89,8	8,94	8
	Гуляш из мяса	50	10,34	8,29	20,68	125	0,03	34
	Макароны с томатным соусом	120	6,52	0,92	35,28	175,78	0	35
	Компот из повидла	160	0,41	0,09	30,59	125	11,61	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**550**	**25,05**	**12,31**	**116,38**	**602,58**	**20,58**	
Полдник	Компот их сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,47	0,4	4
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**170**	**3,41**	**0,3**	**41,45**	**178,47**	**0,4**	
Ужин	Омлет	130	15,7	18,12	6,42	250	0,36	10
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,19	2,94	5,6	53,9	1,0	36
	Чай сладкий	150	0,13	0	12,94	49,34	0	28
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**360**	**19,39**	**21,36**	**39,45**	**424,24**	**1,36**	
	Итого за день:	**1520**	**65,82**	**53,39**	**304,3**	**1843,12**	**32,64**	

3-ий день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	8,59	9,81	38	136,3	1,1	15
	Какао на молоке	150	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,35	0	41,2	0	38
	Итого:	**350**	**18,23**	**25,32**	**69,35**	**404,6**	**2,7**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	**150**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**123**	**3,6**	39
Обед	Салат из свеклы	50	0,75	3,05	4,2	46,95	4,75	40
	Суп рассольник с мясом и сметаной	180	6,5	9,6	13,9	169	6,88	12
	Печень по-строгоновски	50/40	16,42	14,48	7,67	211,9	26	13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	4,01	22,87	158,75	0	14
	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	**9**
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**640**	**31,9**	**31,92**	**86,94**	**674,44**	**39,25**	
Полдник	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Пирог с рисом и яйцом	60	5,76	7,2	33,52	221,36	0,08	41
	Итого:	**220**	**5,82**	**7,22**	**43,51**	**261,36**	**0,11**	
Ужин	Салат из капусты и моркови	50	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	37
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137	18,16	3
	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,0	0	
	Итого:	**360**	**6,84**	**10,38**	**55,01**	**339,84**	**50,64**	
	Итого за день:	**1670**	**63,39**	**75,22**	**294,14**	**1843,24**	**96,33**	

4-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша манная мол. с маслом	150	6,13	8,27	27,6	209,33	1,33	42
	Кофейный нап. с молоком	150	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшен. с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого	**340**	**11,68**	**19,47**	**56,35**	**411,16**	**2,63**	
Завтрак 2	Банан	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	**10**	368
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	3,12	0,05	5,8	26	2,5	44
	Суп гороховый с гренками	180/10	6,4	4,5	18,6	128,1	6	45
	Рис рассыпчатый с маслом	120	3,72	4,16	38,72	207	0	46
	Котлета из куры	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	47
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	48
	Компот из с/х	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**640**	**27,63**	**20,53**	**118,88**	**744,57**	**9,1**	
Полдник	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**170**	**2,46**	**0,33**	**23,95**	**109,66**	**0**	
Ужин	Блинчики с джемом	100/15	9,35	8,65	81,4	440,6	1,33	49
	Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Итого:	**305**	**9,41**	**8,67**	**91,39**	**480,6**	**1,36**	
	Итого за день:	**1555**	**52,08**	**49**	**308,75**	**1821,99**	**16,69**	

5-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Макароны с сыром	130/10	11,17	10,28	31,78	264	0,14	16
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	**335**	**18,323**	**22,44**	**63,16**	**491,1**	**1,74**	
Завтрак 2	Компот из с/х	**150**	**0,94**	**0**	**24,25**	**96,72**	**0**	
Обед	Суп куриный с гренками	180/10	3,23	4,04	16,15	114	3,97	50
	Ленивые голубцы с отварным мясом тушеные в сметане	150	15,32	17,14	21,61	386	2,14	17
	Компот из изюма	160	0,42	0,09	22,5	92,8	0	51
	Хлеб ржанлой	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**540**	**22,27**	**21,87**	**79,96**	**679,8**	**6,11**	
Полдник	Молоко	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	31
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**170**	**7,85**	**5,18**	**23,56**	**173**	**2,46**	
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом и молочным соусом	140/30	9,78	8,53	27,33	225	10,78	52 53
	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Булка	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**340**	**12,76**	**9,08**	**60,49**	**375**	**100,78**	
	Итого за день:	**1485**	**62,15**	**58,57**	**248,42**	**1815,62**	**111,09**	

6-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Омлет	130	8,7	9,5	1,1	113	0	54
	Салат из свеклы	50	1,5	6,1	8,4	93,9	9,5	40
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	93,33	13	7
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	10	3,01	3,55	0	41,2	0	38
	Итого	**380**	**18,76**	**30,35**	**38,25**	**499,93**	**22,5**	
Завтрак 2	Яблоко	**85**	**0,4**	**0**	**10,7**	**47**	**6**	76
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	180/5	6,47	7,91	10,49	166,3	18,5	18
	Плов с мясом	150	20,51	15,3	33,46	350	0	55
	Кисель	150	0,1	0	22,2	88,1	0	5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**525**	**30,38**	**23,81**	**82,85**	**691,4**	**18,5**	
Полдник	Чай, булка с джемом	170/20/10	1,7	0,21	19,58	87,91	0,36	56
	Итого:	**200**	**1,7**	**0,21**	**19,58**	**87,91**	**0,36**	
Ужин	Запеканка творожная со сметаной	140/40	23,5	18,25	38,3	412	0,29	19
	Чай сладкий с лимоном	150	0,22	4,06	13,5	58	4,06	20
	Булка	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого	**350**	**26,09**	**22,61**	**66,29**	**541**	**4,35**	
	Итого за день:	**1540**	**76,63**	**76,98**	**217,67**	**1867,24**	**51,71**	

7-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	5,2	8,4	28,8	212	1,33	57
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	**345**	**11,83**	**20,56**	**60,18**	**439,1**	**2,93**	
Завтрак 2	Сок фруктовый	**150**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,5**	**0,01**	58
Обед	**Суп молочный рисовый**	180	6,0	6,3	21	165,5	1,14	21
	Фрикадельки из куры	60	8,89	9,26	5,95	143	0,3	59
	Вермишель с маслом	100	5	6,2	32	207	0	22
	Компот из свеж. Яблок	150	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**530**	**23,37**	**22,54**	**97,25**	**690,34**	**3,06**	
Полдник	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Печенье	20	0,7	0,8	18,6	85	0	
	Итого:	**170**	**0,79**	**0,83**	**28,6**	**123,66**	**0**	
Ужин	Блинчики со сгущеным молоком	120/20	5,6	10,5	84,6	377,8	0,28	29
	Чай сладкий	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Итого:	**300**	**8,03**	**10,82**	**109,08**	**488,8**	**2,08**	
	Итого за день:	**1445**	**54,9**	**54,9**	**309,96**	**1806,4**	**8,08**	

8-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Молочная вермишель с масл.	150	6,07	6,68	29,02	200	0	61
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10	5,44	12,09	14,58	149,7	0	28
	Итого:	**330**	**14,63**	**21,43**	**57,77**	**443,03**	**1,3**	
Завтрак 2	Апельсин	**100**	0,68	0,34	11,29	54,98	17,08	
Обед	**Суп крестьянский с пшеничной крупой и мясом и сметаной**	180/15/5	8,46	11,3	11,82	122,55	12,9	62
	Картофельное пюре	120	3,06	4,8	20,45	137,38	18,17	23
	Котлета рыбная	60	25,35	0,89	6,47	177,8	0	63
	Компот из с/х	150	0,39	0,01	25,01	101,8	0,3	9
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**565**	**40,56**	**17,6**	**80,45**	**626,53**	**31,37**	
Полдник	Чай сладкий	150	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	24
	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179	0	26
	Итого:	**210**	**3,7**	**6,28**	**37,06**	**223,44**	**0,03**	
Ужин	Пудинг творожно-рисовый с джемом	130/20	22,65	15,5	18,89	309	0,89	65
	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**340**	**25,63**	**16,05**	**50,05**	**459**	**90,89**	
	Итого за день:	**1545**	**85,2**	**61,7**	**236,62**	**1856,98**	**140,76**	

9-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша молоч. из риса и пшена	150	6,32	10,18	26,34	203,16	0,9	25
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Итого:	**340**	**12,95**	**22,34**	**57,72**	**430,26**	**2,5**	
Завтрак 2	Компот из изюма	**150**	**0,34**	**0,6**	**25,5**	**100**	**9,7**	9
Обед	Свекольник с курой и сметаной	180	1,45	3,92	10,18	82	8,22	66
	Печеночные блины	60	18,11	28,19	8,26	255,4	5,04	67
	Картофельное пюре	100	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Салат из капусты с раст.масл.	40	0,8	2,55	3,45	50	8	68
	Компот из с/х	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**570**	**27,76**	**41,14**	**84,79**	**722,87**	**26,55**	28
Полдник	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	64
	Гренки	20	2,69	1,05	17,43	91,7	0	
	Итого:	**180**	**2,75**	**1,07**	**27,42**	**131,7**	**0,03**	
Ужин	Лапшевник с творогом	140/20	13,66	12,9	32,7	301,5	0,15	69
	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	3 20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого:	**330**	**19,5**	**13,83**	**73,35**	**411,16**	**0,15**	
	Итого за день:	**1520**	**63,3**	**78**	**268,78**	**1795,99**	**39,93**	

10-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	4,2	5,8	30,6	238,2	0	70
	Кофейный напиток	150	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	15	6,02	4,7	0	82,4	0	38
	Итого:	**355**	**15,77**	**21,7**	**59,35**	**522,43**	**1,3**	
Завтрак 2	Банан	90	0,5	0	22,4	91	8	77
Обед	Салат из моркови и капусты	50	0,84	2,76	5,88	51,6	10,86	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/30	8,49	5,92	20,9	243,7	0,16	71
	Рыба запеченная в омлете	180	32,7	10,9	6,4	255	0,42	72
	Соус томатный с овощами	20	0,44	2,12	3,78	36	0,7	73
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого:	**600**	**46,38**	**22,55**	**72,33**	**752,3**	**102,1**	
Полдник	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Пряник	25	1,62	2,05	17,1	93,2	0,02	74
	Итого:	**175**	**2,66**	**2,05**	**44,05**	**200,67**	**0,02**	
Ужин	Винегрет овощной	150	3,25	4,75	17,7	137,5	25,8	
	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	25,83	
	Итого:	**330**	**5,68**	**5,07**	**42,18**	**248,5**	**51,66**	
	Итого за день:	**1550**	**70,99**	**51,37**	**240,31**	**1787,91**	**63,08**	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	520	5598	2527,7	16003,4	441,3
Итого за 1 день	52	55,98	252,7	1600,34	44,13
Суточная потребность	44,33	52,2	245,8	1580	40
Процент удовлетворения	112,7%	103,44	105%	100,32%	110,32%

Распределение калорийности между приемами пищи в %

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
23,6%	4,5%	37%	10,5%	24,4%

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)