Согласовано:

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов ПА

Десятидневное меню
для организации питания воспитанников детских садов
возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,30	9,02	16,80	105,12	182М
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	54-21гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**13,91**	**15,2**	**48,12**	**322,27**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,3**	**0**	**14,65**	**59,75**	
ОБЕД	Икра морковная	30	0,60	3,03	6,16	27,36	75М
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,29	3,65	7,78	69,25	82М
	Плов из курицы	180	10,24	25,61	32,16	274,8	291М
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,10	7,45	31,12	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**550**	**15,48**	**32,97**	**71,69**	**494,73**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	23,40	129	769Л
	Чай с молоком	150	0,10	0,94	11,10	56,5	378М
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**3,74**	**7,2**	**34,5**	**185,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**33,43**	**55,37**	**168,96**	**1062,25**	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	100	8,95	10,62	15,70	131,67	211М
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	29,1	71М

	Бутерброд с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	99,27	2М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	5,65	30,15	пром-ое пр-во
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	10,46	41,86	54-2гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**13,67**	**15,71**	**62,22**	**384,05**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,16	9,91	88,95	102М
	Капуста тушеная с мясом	180	10,07	17,46	32,96	188,99	54-32м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	54-7хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**520**	**17,1**	**21,258**	**85,02**	**469,74**	
ПОЛДНИК	Пряник	50	6,75	2,12	14,12	102,25	пром-ое пр-во
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	10,27	41,88	54-3гн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**6,84**	**2,135**	**24,39**	**144,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1170**	**39,11**	**39,599**	**192,63**	**1093,92**	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,28	2,85	10,76	90	120М
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14М
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	5,65	30,15	пром-ое пр-во
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,01	11,95	45,45	54-23гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,53**	**8,988**	**39,02**	**250,6**	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	60,1	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**2,9**	**2,5**	**4,2**	**60,1**	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	30	0,50	0,10	2,60	12,6	24М
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,25	3,85	5,58	75,37	88М
	Шницель из мяса с сметанным соусом	60	6,99	8,01	6,83	167,2	268,330М
	Картофельное пюре	110	2,65	5,54	18,44	137,5	128М
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,82	89,4	352М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**14,705**	**18,171**	**70,41**	**574,27**	
ПОЛДНИК	Печенье	50	5,35	5,22	12,46	76,22	пром-ое пр-во
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,6	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**6,1**	**5,22**	**27,61**	**139,82**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1190**	**32,235**	**34,879**	**141,24**	**1024,79**	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	14,61	11,06	28,00	270	223М
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	пром-ое пр-во
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	10,46	41,86	54-2гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**16,15**	**11,576**	**59,46**	**407,86**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,3**	**0**	**14,65**	**59,75**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,39	0,98	1,94	18,12	45М
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,54	1,60	9,40	65,4	103М
	Котлета рубленная из птицы	50	6,95	6,22	9,17	104,93	294М
	Каша вязкая пшеничная	110	2,20	3,05	15,66	99	190К
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,10	7,45	31,12	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**530**	**14,43**	**12,526**	**61,76**	**410,77**	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	50	3,05	9,50	29,70	198,2	738,736Л
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	54-21гн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**6,1**	**12,15**	**42,88**	**287,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1180**	**36,98**	**36,252**	**178,75**	**1165,53**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	4,30	2,48	13,50	95,37	181М
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	5,65	30,15	пром-ое пр-во

	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	10,27	41,88	54-3гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**7,28**	**6,63**	**40,08**	**252,4**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52М
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,29	3,65	7,78	69,25	82М
	Гуляш	60	2,73	4,07	16,73	132,6	260М
	Каша вязкая гречневая	110	1,88	3,61	19,49	112,97	190К
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	54-7хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**10,05**	**13,768**	**88,63**	**534,46**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	15,20	18,90	24,15	307,2	537,559М
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,01	11,95	45,45	54-23гн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**225**	**17,56**	**20,908**	**36,1**	**352,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1215**	**36,39**	**41,801**	**185,81**	**1235,51**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,53	3,99	14,85	98,79	182М
	Бутерброд с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	99,27	2М
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,22	7,95	39	пром-ое пр-во
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	10,46	41,86	54-2гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,37**	**6,686**	**50,97**	**278,92**	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	60,1	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**2,9**	**2,5**	**4,2**	**60,1**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,39	0,98	1,94	18,12	45М
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,61	7,25	51,45	101М
	Жаркое по- домашнему	180	8,80	8,24	18,81	203,09	54-33м
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,82	89,4	352М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**550**	**13,685**	**11,501**	**64,96**	**454,26**	
ПОЛДНИК	Пряник	50	6,75	2,12	14,12	102,25	пром-ое пр-во

	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,6	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7,5**	**2,12**	**29,27**	**165,85**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**32,455**	**22,807**	**149,4**	**959,13**	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	150	6,43	4,09	23,82	85,81	121М
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15М
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,22	7,95	39	пром-ое пр-во
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	54-21гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**13,69**	**10,45**	**47,59**	**267,55**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,3**	**0**	**14,65**	**59,75**	
ОБЕД	Икра свекольная	30	0,71	0,03	6,86	55,59	75М
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,16	9,91	88,95	102М
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	3,39	2,28	63	229М
	Рис отварной	110	2,67	3,93	26,90	153,78	304М
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,10	7,45	31,12	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**15,88**	**11,19**	**71,54**	**484,64**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	23,40	129	769Л
	Чай с молоком	150	0,10	0,94	11,10	56,5	378М
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**3,74**	**7,2**	**34,5**	**185,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1195**	**33,61**	**28,84**	**168,28**	**997,44**	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	4,30	2,48	13,50	95,37	181М
	Бутерброд с маслом	35	0,07	3,08	0,08	28,31	1М
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,22	7,95	39	пром-ое пр-во
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	10,27	41,88	54-3гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**5,73**	**5,795**	**31,8**	**204,56**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	30	0,40	1,00	2,10	18,8	54-27з

	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,54	1,60	9,40	65,4	103М
	Печень по-строгановски	60	7,95	6,73	2,10	111	255,332М
	Картофельное пюре	110	2,65	5,54	18,44	137,5	128М
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24,01	99,6	54-7хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**540**	**16,27**	**15,508**	**74,19**	**524,5**	
ПОЛДНИК	Печенье	50	5,35	5,22	12,46	76,22	пром-ое пр-во
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	10,46	41,86	54-2гн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**5,39**	**5,236**	**22,92**	**118,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**28,89**	**27,039**	**149,91**	**943,14**	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,28	2,85	10,76	90	120М
	Бутерброд с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	99,27	2М
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,22	7,95	39	пром-ое пр-во
	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	12,33	50,27	54-3гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**6,19**	**5,55**	**48,75**	**278,54**	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	60,1	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**2,9**	**2,5**	**4,2**	**60,1**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52М
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,25	3,85	5,58	75,37	88М
	Плов из курицы	180	10,24	25,61	32,16	274,8	291М
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,82	89,4	352М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**550**	**15,225**	**31,931**	**77,18**	**559,61**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	75	4,27	13,31	41,58	304,17	537,560К
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,6	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**225**	**5,02**	**13,31**	**56,73**	**367,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1235**	**29,335**	**53,291**	**186,86**	**1266,02**	
День 10							

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	160	3,67	5,17	18,45	94,92	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14М
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	5,65	30,15	пром-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,01	11,95	45,45	54-23гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,92**	**11,308**	**46,71**	**255,52**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	14,65	59,75	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,3**	**0**	**14,65**	**59,75**	
	Суп картофельный с клецками	150	2,14	2,74	11,28	86,55	108,109М
	Котлета рубленная из птицы	50	6,95	6,22	9,17	104,93	294М
	Капуста тушеная	110	2,24	4,04	8,68	84,7	139М
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,10	7,45	31,12	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,30	10,60	52	пром-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		**500**	**14,68**	**13,68**	**54,72**	**399,5**	
ПОЛДНИК	Пряник	50	6,75	2,12	14,12	102,25	пром-ое пр-во
	Чай с молоком	150	0,10	0,94	11,10	56,5	378М
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**6,85**	**3,06**	**25,22**	**158,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1150**	**30,75**	**28,048**	**141,3**	**873,52**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**11935**	**333,185**	**367,926**	**1663,14**	**10621,25**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1193,5**	**33,3185**	**36,7926**	**166,314**	**1062,125**	
Итого за завтрак:			**102,44**	**97,88**	**474,72**	**2902,27**	
Среднее значение за завтрак:			10,24	9,79	47,47	290,227	
Итого за 2 завтрак:			14,40	9,00	134,20	707,30	
Среднее значение за 2 завтрак:			1,44	0,90	13,42	70,73	
Итого за обед:			147,51	182,50	720,10	4906,48	
Среднее значение за обед:			14,75	18,25	72,01	490,648	
Итого за полдник:			68,84	78,54	334,12	2105,20	
Среднее значение за полдник:			6,88	7,85	33,41	210,5200	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины	минеральные	Сборники рецептур блюд, используемые в меню

C (мг/сут)	33,78	Кальций (мг/сут)	601,23	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питаниобучающихся 1-4х классов в общеобразовательных органиациях, Москва 2022
B1 (мг/сут)	0,6	Фосфор (мг/сут)	525,642	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, под ред. В.Р Кучмы 2016г
B2 (мг/сут)	0,69	Магний (мг/сут)	60,64	Сборник рецептур на продукцию для обчающихся во всех образовательных увреждениях, М.П.Могильный 2017г
A (рет.экв/сут)	337,64	Железо (мг/сут)	7,54	
D (мкг/сут)	7,53	Фтор (мг/сут)	1,06	
I(мг/сут)	0,053			