

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад "Родничок"
с.Елгань Учинского района Кировской области

Н.А.Лапшина

01.05.2024г.

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов, 9 часовой рабочий день

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	рецептуры или технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

1 день

Завтрак

С6.2007	69	Каша из овсяных хлопьев	150	4,995	8,25	16,98	162,33	0,075	0,15	0,675	143,115	0,65
С6.2004	12	Чай полусливочный	150	0	0	0	0				0,11	0,02
С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
		Суммарный объем завтрака	350	8,235	12,89	37,46	302,83	0,12	0,18	0,675	152,725	1,43

Завтрак 2

С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
			100	0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед

С6.2012 г.	13	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,8	2	3,6	35,4	0	0	2,3	10,3	0,4
С6.2004	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,65	1,575	11,325	66,75	0,06	0,03	3,96	8,205	0,51
С6.2012 г.	298	Голубцы ленивые	150	11,9	10,3	11,2	187,2	0	0	19	55,1	2,6
С6.2007	127	Компот из свежесзамороженных яблок с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	550	19,23	14,665	70,11	491,73	0,1945	0,056	55,26	92,445	5,845

Подлик												
Сб. 2012	480	Булочка "К завтраку"	50	4,7	1,7	25,2	134,6	0,1	0,045	0,5	16	0,4
Сб.2011	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
		Суммарный объем подлика	200	7,04	3,70	35,84	204,61	0,13	0,15	1,48	110,31	8,69
		Итого за день		35,07	31,73	157,13	1071,17	0,47	0,44	66,61	390,58	20,16
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,8	4,0						

2 день

Завтрак

Сб. 2006	97	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	0,08	0,17	0,18	138	1,13
Сб. 2004	12	Чай полуслизкий	150	0	0	0	0				0,11	0,02
Сб. 2012		Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	0		0	74,8	0,1
Сб. 07	147	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,6	79,6	0,16	0,1	0,08	50	1,44
		Суммарный объем завтрака	350	9,44	10,97	30,357	281,68	0,24	0,27	0,26	262,91	2,69

Завтрак 2

Сб. 2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед

Сб. 2011	80	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	0,06	0,03	4,95	15,54	0,615
Сб. 2010	12	Жаркое по-домашнему	150	6,53	10,8	15,86	230	0,06	0,03	4,95	15,54	0,615
Сб. 2007	127	Компот из свежзамороженных ягод с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
Сб. 2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	510	12,91	13,27	70,045	494,33	1,9635	0,086	39,9	49,92	3,565

Подлик

тех. карта 655	137	Оладьи с яблоками	60	4,35	2,97	20,27	120,63	0,08	0,1	1,09	45,42	0,87
		Стушенка	15	1,1	1,3	8,3	49,2	0	0	0	0	0
Сб. 1996	194	Чай с сахаром	150	0	0	10,2	39	0	0	0	0,3	0,03

		Суммарный объем подлинка	225	5,45
		Итого за день	1185	28,36
		среднедневная		0,7

Сб.2011	168	Каша ячневая жидкая с маслом	150	3,3
Сб.2004	12	Чай полусливочный	150	0
Сб.08	13	Масло	5	0,05
Сб.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19
		Суммарный объем завтрака	350	6,54
Сб.2019	80	Груша	100	0,56
				0,56

Сб. 2012	13	Салат из капусты	40	0,7
Сб.2007	30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31
сб.2012	317	Макаронные изделия отварные	110	4
	101	Котлета мясная	60	8,826
Сб.2007	348	Соус томатный	15	0,2
Сб.2007	127	Компот из свежемороженных ягод с витамином "С"	150	0,15
Сб.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6
		Суммарный объем обеда	565	18,786

сб.2006	501	Булочка с изюмом	50	4,2
Сб.2008	399	Сок яблочный	150	0,75
		Суммарный объем подлинка	200	4,95

4,27.	38,77	208,83	0,08	0,1	1,09	45,72	0,9
28,99	152,89	1056,84	2,31	0,51	50,45	393,65	11,36
0,8	4,0						

3 день

Завтрак							
4,06	21,24	136	0,06	0,03	0	28	0,6
0	0	0				0,11	0,02
4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
8,7	41,72	276,5	0,105	0,06	0	37,61	1,38
Завтрак 2							
0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед							
1,9	3,5	34,6	0	0	6,2	17,4	0,3
1,305	4,065	48,735	0,045	5,025	7,485	44,355	0,66
6,5	25,6	177,2	0,1	0	0	7,1	0,6
3,546	3,264	75,03	0,036	0,072	0	8,16	0,612
0,8	1	11,3	0	0	0,2	2,5	0
0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
14,511	67,494	480,545	0,2855	5,103	43,885	92,355	3,997
Подлинка							
2,75	24,75	140,5	0,05	0,025	0,015	12,015	0,44
0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
2,75	39,9	204,505	0,065	0,04	3,015	22,515	2,54

	Итого за день		30,84	26,44	162,83	1033,55	0,49	5,25	56,10	187,58	12,12
	среднесуточная сбалансированность		0,8	0,6	4,0						

4 день

Завтрак

С6.2011	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,06	0,165	0,69	123,555	0,405
С6.1996	194	Чай с лимоном и сахаром	150	0,075	0	10,35	40,5			0,84	2,145	0,06
С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
		Суммарный объем завтрака	350	7,845	8,84	44,51	291,7	0,105	0,195	1,53	135,2	1,225

Завтрак 2

С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед

с6.2012	15	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,3	1	26,1	0	0	1,5	7,8	0,4
С6.2007	43	Суп рыбный	150	9,555	0,45	6,915	79,08	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51
С6.2011	321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,356	109,8	0,108	0,084	14,532	29,58	0,804
С6.2007	92	Тефтели рыбные	60	6,984	2,676	4,8196	70,008	0,042	0,042	0,51	26,952	0,396
С6.2007	127	Компот из свежесмороженных ягод с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	580	24,167	10,056	73,0756	487,368	0,3445	0,227	50,967	119,622	4,445

Подлик

С6.2011	117	Запеканка творожная с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205	63	0,36	0,52	1,09	1
С6.2004	12	Чай полуслидкий	150	0	0	0	0				0,11	0,02
		Суммарный объем подлика	270	12,51	9,77	18,05	205	63	0,36	0,52	1,2	1,02

	Итого за день		45,08	29,15	149,36	1056,07	63,48	0,83	62,22	291,12	10,89
	среднедневная обеспеченность		1,2	0,8	4,0						

5 день

Завтрак												
Сб.2011	168	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	0	8,4	0,34
Сб.2004	12	Чай подслаженный	150	0	0	0	0				0,11	0,02
Сб.2012		Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	0		0	74,8	0,1
Сб.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
		Суммарный объем завтрака	355	8,79	7,35	43,37	279,3	0,075	0,05	0	92,31	1,22

Завтрак 2

Сб.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед

сб.2012	41	Салат из моркови	40	0,5	0	4,4	20,8	0	0	0,8	17,6	0,4
		Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,378	6,27	45,9	0,12	0,105	10,755	24,825	0,66
сб.2012	41											
Сб.178	315	Рис отварной	110	2,6	4,4	28,2	162,8	0	0	0	3,3	0,4
Сб.2007	107	Фрикадельки в мясном соусе	60	9,02	6,74	3,67	112,81	0,04	0,09	0,2	5,29	1,57
сб.2012	127	Компот из свежемороженных ягод с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
Сб.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	550	17,45	11,978	72,605	475,99	0,2645	0,201	41,755	63,855	4,855

Полдник

Сб.2004	36	Сушка на сметане	50	3,75	8,13	20,77	132,92	0,06	0,07	0,16	22,19	0,39
Сб.2011	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
		Суммарный объем полдника	200	6,09	10,13	31,41	202,93	0,09	0,18	1,14	116,50	0,50
		Итого за день		32,89	29,93	161,10	1030,22	0,46	0,48	52,09	307,76	10,77
		среднедневная обеспеченность		0,8	0,7	4,0						

6 день

Завтрак

С6.2019	177	Каша пшенная	150	3,23	4,8	32,1	155,7	0,09	0,02	0,93	11,7	1,17
С6.2004	12	Чай полуэстаккий	150	0	0	0	0				0,11	0,02
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
		Суммарный объем завтрака	350	6,47	9,44	52,58	296,2	0,135	0,05	0,93	21,31	1,95

Завтрак 2

С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед

с6.2008	41	Салат витаминный	40	0,48	2,08	3,8	36	0,01	0	10,4	14,4	0,44
С6.2012	85	Суп картофельный с клецками	150	2	2,7	13,3	84,7	0	0	2,7	15,4	0,6
С6.2007 г.	101	Котлета мясная рубленая паровая	60	8,826	3,546	3,264	75,03	0,036	0,072	0	8,16	0,612
С6.2007	67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
С6.2011	127	Компот из свежемороженных ягод с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,8	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	540	19,756	13,606	77,879	510,47	0,2905	0,148	43,1	60,29	6,507

Полдник

С6.2006	258	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,575	145,75	0,05	0,025	0,015	12,015	0,44
С6.2006	41	Кисель из свежих фруктов	150	5,8	5,8	13,4	52	0,004	0,003	2,4	11	0,6
		Суммарный объем полдника	200	9,7	8,7	38,975	197,75	0,054	0,028	2,415	23,015	1,04
		Итого за день		40,49	32,23	183,15	1076,42	0,51	0,28	55,65	139,72	13,70
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4,0						

7 день

Завтрак

С6.2011	168	Каша ячневая жидкая с маслом	150	3,3	4,06	21,24	136	0,06	0,03		28	0,6
С6.2004	12	Чай полуэстаккий	150	0	0	0	0				0,11	0,02

С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
		Суммарный объем завтрака	350	6,54	8,7	41,72	276,5	0,105	0,06	0	37,61	1,38

Завтрак 2

С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

Обед

С6.2011	38	Суп с домашней лапшой	150	1,32	3,045	7,155	61,35	0,08	0,03	3,96	8,205	0,51
С6.2011	340	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,356	109,8	0,108	0,084	14,532	29,58	0,804
с6.2008	287	кура отварная	60	13,356	8,526	0	139,482	0	0	0,5	9,7	1
С6.2011	127	Компот из свежзамороженных ягод с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,8	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	540	22,004	16,201	67,496	513,732	0,3225	0,12	48,992	60,325	4,139

Полдник

С6.2004	103	Булочка "Татарочка" с курой	50	4,51	4,04	24,23	126,44	0,07	0,07	0,24	25,36	0
												0,06
С6.2011	397	Какао	150	3,15	2,715	12,96	88,995	0,045	0,135	1,2	114,705	0,405
		Суммарный объем полдника	200	7,660	6,755	37,19	215,435	0,12	0,21	1,44	140,07	0,47
		Итого за день		36,8	32,1	160,1	1077,67	0,57	0,44	59,63	273,10	10,18
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,8	4,0						

8 день

Завтрак

С6.2011	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,06	0,165	0,69	123,555	0,405
С6.1996	194	Чай с лимоном и сахаром	150	0,075	0	10,35	40,5	0	0	0,84	2,145	0,06
С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0

		Суммарный объем завтрака	350	7,845	8,84	44,51	291,7	0,105	0,195	1,53	135,2	1,225
С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,2
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

С6.2012	13	Салат из белокачанной капусты	40	0,7	1,9	3,5	34,6	0	0	6,2	17,4	0,3
С6.2012	67	Шли из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3	5,4	53,7	0	0	7,4	24,9	0,7
С6.2004	157	Картофельная запеканка с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201	0,08	0,12	3,27	28,09	1,34
С6.2007	127	Компот из свежесзамороженных ягод с витамином "С"	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	550	21,07	17,4	62,615	491,68	0,2145	0,146	46,87	89,23	4,675
Подлинник												
с6.2011	463	Слойка с повидлом	50	3,415	6,315	27,17	178,57	0,055	0,045	0	10,715	0,67
С6.2011	372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0	0	0	1,29	0
		Суммарный объем полдника	200	3,535	6,435	45,08	251,77	0,055	0,045	0	12,005	0,67
		Итого за день		33,01	33,16	165,93	1107,15	0,40	0,44	57,60	271,54	10,77
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4,0						

Завтрак												
С6.2011	168	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	0	8,4	0,34
С6.2004	12	Чай полуслизкий	150	0	0	0	0				0,11	0,02
С6.12	18	Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	74,8	0,1
С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
		Суммарный объем завтрака	355	8,79	7,35	20,43	279,3	0,075	0,05	0	92,31	1,22
Завтрак 2												

С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20
				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20

с6.2008	41	Салат витаминный	40	0,48	2,08	3,8	36	0,01	0	10,4	14,4	0,44
С6.2007	43	Суп рыбный	150	9,555	0,45	6,915	79,08	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51
С6.2011	321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,356	109,8	0,108	0,084	14,532	29,58	0,804
с6. 2011	229	Рыба, запеченная под молочным соусом	60	8,7	2,28	2,1	64,08	0,06	0	0,36	23,58	0,24
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
С6.2011	372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,1	0	0	1,29	0
		Суммарный объем обеда	580	26,033	9,5	78,001	512,46	0,468	0,179	29,717	118,5	4,104

С6.2011	117	Запеканка творожная с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205	63	0,36	0,52	1,09	1
С6.2004	12	Чай полусладкий	150	0	0	0	0				0,11	0,02
		Суммарный объем полдника	270	12,51	9,77	18,05	205	63	0,36	0,52	1,2	1,02
		Итого за день		47,893	27,10	130,20	1068,76	63,57	0,64	39,44	247,11	10,54
		среднедневная		1,5	0,8	4,0						

10 день

С6.2011	168	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	0	8,4	0,34
С6.2004	12	Чай полусладкий	150	0	0	0	0				0,11	0,02
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
С6.07	147	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
		Суммарный объем завтрака	350	6,64	8,60	43,42	281,5	0,075	0,05	0	18,01	1,12
С6.2019	80	Груша	100	0,56	0,48	13,72	72	0,03	0,05	9,2	35,1	4,20

Завтрак 2

				0,56	0,48	13,72	72,00	0,03	0,05	9,20	35,10	4,20
Обед												
1 рецептов и б	816	Суп-пюре картофельный	150	6,27	4,425	10,86	114,51	0,0819	0,12	4,9616	43,35	1,55
сб.2011	340	Свежая, тушеная в сметанном соусе	120	1,944	1,548	12,48	71,64	0,024	0,048	1,368	45,888	1,584
сб. 2011	295	Рулет с мясом и яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104	0,04	0,09	1,98	18,5	0
сб.2007	127	Компот из свежемороженных	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	0,006	30	5,64	0,225
сб.2011	1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02		6	0,51
сб.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	540	20,274	12,683	72,715	492,53	0,2804	0,284	38,31	126,578	5,469
Полдник												
сб.1994	284	Омлет	80	7,7	9,1	4,3	137		0		0,7	
сб.2011	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
		Суммарный объем полдника	230	8,03	9,12	25,12	221,75	0,00	0,00	0,30	24,57	0,93
		Итого за день		35,50	30,88	154,98	1067,78	0,39	0,38	47,81	204,25	11,72
		среднесуточная сбалансированность		0,9	0,8	4,0						
		Итого за 10 дней		318,0	274,6	1447,5	10645,6					
		В среднем за 1 день		31,8	27,5	144,7	1064,6					
		среднесуточная сбалансированность		0,9	0,8	4,0						

* с учетом сезонных овощей