

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад "Родничок"
с.Еганы Унинского района Кировской области

Н.А.Лапина

01.05.2024г.

Десятидневное меню для организации питания детей

в возрасте от 3 до 7 лет

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов, 9 часового рабочего день

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe

1 день

Завтрак

С6.2011	69	Каша из овсяных хлопьев	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
С6.2004	12	Чай полуслаский	200	0	0	0	0			0	0,11	0,02
к/к	1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
		Суммарный объем завтрака	450	9,9	15,64	43,12	356,94	0,145	0,23	0,9	200,43	0,92
Завтрак 2												
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,60
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед

С6.Уфа	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	0,08	0,04	5,28	10,94	0,68
с6.2012	13	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,1	3	5,4	53,2	0	0,024	3,6	15,3	0,6
С6.2012 г.	298	Ленивые голубцы	200	14,12	9,04	20,26	219	0	0	19	55,1	2,6
С6.2007	127	Компот из свежемороженных яблок с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03		9	0,76
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6

		Суммарный объем обеда	730	23,41	15,11	95,61	615,24	0,231	0,102	67,88	105,06	6,54
Подлиник												
С6.2012	480	Булочка "К завтраку"	70	6,5	2,6	35,1	188,2	0,1	0	0,6	22,3	0,6
С6.2011	395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
		Суммарный объем подлиника	270	9,62	5,26	49,28	281,54	0,14	0,14	1,90	148,04	0,74
		Итого за день		44,43	36,51	209,01	1349,72	0,52	0,47	80,68	461,53	8,80
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4,0						

2 день

Завтрак

С6.2006	98	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	
С6.2004	12	Чай полусладкий	200	0	0	0	0			0	0,11	0,02
к/к	1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0
С6.2012		Сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	0		0	74,8	0,1
		Суммарный объем завтрака	455	12,37	13,79	45,43	360,68	0,1	0,25	0,9	267,91	0,12

Завтрак 2

С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,6
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед

С, 2008	41	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02		15,6	21,6	0,66
С6.2011	80	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82
С6.2010	12	Жаркое по-домашнему	220	9	14,4	23,6	250	0,1	0,105	2,7	41,9	3,6
С6.2007	127	Компот из свежзамороженных ягод с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03		9	0,76
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	750	17,71	20,73	97,75	640,64	1,813	0,183	64,9	98,94	7,74

Подлиник

78 блгод, Моск	137	Оладьи с яблоками	80	5,8	3,96	27,02	160,84	0,11	0,13	1,45	60,56	1,16
		Повидло	20	0,1	0	13	52,3	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22

Сб.1996	194	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	0	0	0,4	0,04
		Суммарный объем полдника	300	5,9	3,96	53,62	265,14	0,25	0,27	1,79	140,34	2,42
Сб.2004	15	Итого за день	300	37,48	38,98	217,80	1362,46	2,16	0,27	77,59	515,19	10,88
Сб.2011	12	среднедневная	120	0,7	0,7	4,0	352,0	0,09	0,03	12,4	102,1	1

3 день

Завтрак												
Сб.2007	69	Каша из овсянных хлопьев	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
Сб.2004	12	Чай полусладкий	200	0	0	0	0			0	0,11	0,02
Сб.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
к/к	1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0
Сб.2011	531	Суммарный объем завтрака	455	9,9	15,64	43,12	356,94	0,145	0,23	0,9	200,43	0,92
Завтрак 2												
Сб.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,60
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед

Сб.2012	13	Салат из капусты	60	1	2,9	5,2	51,9	0	0	9,2	26,2	0,6
Сб.2007	30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
сб.2012	317	Макаронные изделия отварные	130	4,8	7,8	30,3	209,4	0,1	0	0	8,4	0,8
Сб.2007	101	Котлета мясная	70	10,297	4,137	3,808	87,535	0,042	0,084		9,52	0,714
Сб.2012	348	Соус томатный	20	0,2	1,1	1,3	15,1	0	0	0,3	2,9	0,1
Сб.2007	127	Компот из свежемороженных ягод с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
Сб.2004	13		700	0	0,002	0	0			0	0,11	0,05
Сб.2007	1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	9	2
		Суммарный объем обеда	730	22,877	18,157	84,648	600,355	0,308	6,792	59,48	122,68	5,394

Полдник

сб.2006	501	Булочка с изюмом	70	5,88	3,85	34,65	196,7	0,07	0,035	0,021	16,821	0,616
Сб.2008	399	Сок яблочный	200	0,9	0	18,18	76,806	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52

	Суммарный объем подлиника	350	15,78	13,07	25,37	275,9	63	0,36	1,54	1,2	1,02
	Итого за день		60,09	40,47	183,34	1350,19	63,54	0,71	78,50	282,65	7,85
	среднедневная обогативность		1,3	0,9	4,0						

5 день

Завтрак												
С6.2011	168	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02		10,6	0,45
С6.1996	194	Чай сладкий	200	0	0	13,6	52			0	0,4	0,04
к/к	1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
		Суммарный объем завтрака	455	7,76	8,71	64,65	369,5	0,085	0,05	0	20,5	0,49

Завтрак 2

С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,60
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед

с6.2012	41	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	0	1,2	26,6	0,5
с6.2007	41	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	0,16	0,14	14,34	33,1	0,88
с6.2012	315	Рис отварной	130	3,1	5,2	33,3	192,4	0	0	0	3,9	0,5
С6.2012	107	Фрикадельки в мясном соусе	70	10,5	11,3	5,6	131,6	0,04	0,08	0,2	8	1,2
С6.2007	127	Компот из свежесмороженных ягод с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
С6.2011	147	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,045	0,03		9	0,76
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем завтрака	730	22,55	17,79	103,57	639,44	0,351	0,258	55,74	95,32	5,74

Подлик

С6.2004	36	Сухка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0,08	0,09	0,22	31,07	0,55
С6.2011	395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
		Суммарный объем подлиника	270	8,37	14,03	43,25	275,64	0,12	0,23	1,52	156,81	0,69
		Итого за день		40,18	41,03	232,47	1380,58	0,56	0,54	67,26	280,63	7,52
		среднедневная обогативность		0,7	0,7	4,0						

6 день													
Завтрак													
С6.2019	177	Каша пшеничная	200	4,65	6,48	38,2	203	0,15	0,032	1,3	18	1,8	
С6.2004	12	Чай полуслизкий	200	0	0	0	0			0	0,11	0,02	
к/к	1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0	
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0	
		Суммарный объем завтрака	450	7,89	11,12	58,68	343,5	0,195	0,062	1,3	27,61	1,82	
Завтрак 2													
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,6	
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60	
с6.2008	41	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	0,024	8,52	21,6	0,66	
С6.2012	85	Суп картофельный с клецками	200	2,6	3,6	17,6	112,9	0	0,04	3,7	20,6	0,7	
С6.2007 г.	101	Котлета мясная рубленая паровая	70	8,826	3,546	3,264	75,03	0,036	0,072	0	8,16	0,612	
С6.2007	67	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,266	35,685	234,442	0,182	0,091	0	12,337	3,939	
С6.2011	127	Компот из свежесмороженых ягод с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43		0,045	0,03		9	0,76	
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6	
		Суммарный объем обеда	730	25,546	17,502	117,099	627,412	0,389	0,265	52,22	86,417	8,571	
Полдник													
С6.2006	258	Плюшка новомосковская	70	5,46	4,06	35,805	204,05	0,07	0,035	0,021	16,821	0,616	
С6.2006	41	Кисель из свежих фруктов	200	7,7	7,7	17,9	69	0,005	0,004	3,2	15	0,8	
		Суммарный объем полдника	270	13,16	11,76	53,705	273,05	0,075	0,039	3,221	31,821	1,416	
		Итого за день		52,10	40,88	250,48	1339,96	0,66	0,37	66,74	153,85	12,41	
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4,0							
7 день													
Завтрак													
С6.2011	72	Каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37	0,8	

С6.1996	194	Чай сладкий	200	0	0	13,6	52			0	0,4	0,04
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
к/к	1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0
		Суммарный объем завтрака	460	7,63	8,84	62,38	361,5	0,125	0,06	0	46,9	0,84

Завтрак 2												
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,60
			100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед												
Уфа	38	Суп с домашней лапшой	200	1,76	4,06	9,54	81,8	0,08	0,04	5,28	10,94	0,68
с6.2011	340	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005
с6.2012	287	Кура отварная	70	15,582	9,947	0	162,729	0	0	0,5	9,2	1,2
С6.2011	127	Компот из свежзамороженных ягод с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03		9	0,76
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	690	26,392	19,777	84,835	635,819	0,366	0,153	63,945	71,835	4,785

Полдник												
С6.2004	103	Булочка "Татарочка" с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01	0,1	0,1	0,34	35,5	
С6.2011	397	Какао	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	0	1	204	0,2
		Суммарный объем полдника	270	11,91	10,56	43,22	281,81	0,20	0,10	1,34	239,50	0,20
		Итого за день		47,4	39,7	211,4	1375,13	0,69	0,31	75,29	366,24	6,43
		среднедневная объемная норма		0,9	0,8	4,0						

8 день												
Завтрак												
С6.2011	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
С6.1996	194	Чай сладкий	200	0	0	13,6	52			0	0,4	0,04
С6.08	13	Масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0,02	0,02	0	0,5	0

к/к	1	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	0,045	0,03	0	9	0
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,6
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60
Завтрак 2												
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,6
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед												
С6.2012	13	Салат из белокачанной капусты	60	1	2,9	5,2	51,9	0	0	9,2	26,2	0,6
С6.2012	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,2	71,6	0	0	9,8	33,3	0,8
С6.2004	157	Картофельная запеканка с мясом	200	15,73	12,1	22,29	271,11	0,33	0,22	25,34	28,23	1,33
С6.2007	127	Компот из свежзамороженных ягод с витамином "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	9	9	0,76
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	730	24,22	19,97	89,54	648,65	0,481	0,258	84,34	111,45	5,39

Полдник												
С6.2011	463	Слойка с повидлом	70	3,415	6,315	27,17	178,57	0,055	0,045	0	70,715	0,67
С6.2011	372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6			0	1,72	
		Суммарный объем полдника	270	3,575	6,475	51,05	276,17	0,055	0,045	0	72,435	0,67
		Итого за день		38,735	37,045	218,630	1377,920	0,66	0,55	95,26	366,53	7,24
		среднедневная сбалансированность		0,7	0,7	4,0						

9 день

Завтрак												
С6.2008	189	Каша манная	200	5,93	7,99	26,71	202,55	0,08	0	1,29	136,75	1,29
С6.2004	12	Чай полуслипкий	200	0	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
к/к	1	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	0,045	0,03	0	9	0
		Суммарный объем завтрака	460	11,48	11,24	51,86	357,85	0,125	0,03	1,29	220,66	1,41

Завтрак 2												
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,60
				1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60

Обед												
с6.2008	41	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	0,024	8,52	21,6	0,66
С6.2007	43	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
С6.2011	321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005
с6. 2011	229	Рыба запеченная под молочным соусом	70	10,15	2,66	2,45	74,76	0,07	0	0,042	27,51	0,28
С6.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03		9	0,76
С6.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	7,2	1,6
С6.2011	372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0	0	0	1,72	
		Суммарный объем обеда	750	32,62	12,23	99,125	653,65	0,45	0,259	32,627	152,605	4,985

Полдник												
С6.2011	117	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	63	0,36	1,54	1,09	1
С6.2004	12	Чай полусливковый	200	0	0	0	0			0	0,11	0,02
		Суммарный объем полдника	350	15,78	13,07	25,37	275,90	63,00	0,36	1,54	1,20	1,02
		Итого за день		61,38	37,04	197,36	1383,40	63,58	0,65	45,46	382,47	8,02
		среднедневная сбалансированность		1,2	0,8	4,0						

10 день												
Завтрак												
С6.2007	72	Каша рисовая молочная жишкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
С6.2004	12	Чай полусливковый	200	0	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
к/к	1	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0,045	0,03	0	9	0
		Суммарный объем завтрака	445	8,77	14,39	51,49	372,84	0,105	0,25	0,9	198,35	0,58
Завтрак 2												
С6.2008	2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	0	10	8	0,6

Сб.2008	3		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	8,00	0,60
Обед											
1 рецептов и б.	816	Суп-пюре картофельный	200	8,36	5,9	14,48	152,68	0,1092	6,6154	57,806	2,0776
сб.2011	340	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,43	1,935	15,6	89,55	0,03	1,71	57,36	1,98
сб.2011	295	Рулет с мясом и яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	0,06	2,45	24,2	0
Сб.2007	127	Компот из свежемороженных	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	7,52	0,3
Сб.2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	9	9	0,76
Сб.2007	1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	690	26,4	16,615	92,35	634,27	0,3502	50,775	163,086	6,7176
Полдник											
Сб.1994	284	Омлет	100	9,78	11,1	5,93	167,7			0,7	
Сб.2011	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
		Суммарный объем полдника	300	10,22	11,12	33,69	280,70	0,00	0,40	32,52	1,24
		Итого за день		46,89	42,63	198,53	1383,81	0,46	62,08	401,96	9,14
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0					
		Итого за 10 дней		469,8	392,4	2120,6	13630,0				
Сб.2011	233	В среднем за 1 день		47,0	39,2	212,1	1363,0				
Сб.2002	1	среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4,0					

* с учетом сезонных овощей

Сб.2011	351	Суп-пюре картофельный	200	8,36	5,9	14,48	152,68	0,1092	6,6154	57,806	2,0776
Сб.2002	43	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,43	1,935	15,6	89,55	0,03	1,71	57,36	1,98
Сб.2008	41	Рулет с мясом и яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	0,06	2,45	24,2	0
		Компот из свежемороженных	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	7,52	0,3
		Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	9	9	0,76
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	7,2	1,6
		Суммарный объем обеда	690	26,4	16,615	92,35	634,27	0,3502	50,775	163,086	6,7176
Полдник											
Сб.1994	284	Омлет	100	9,78	11,1	5,93	167,7			0,7	
Сб.2011	376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
		Суммарный объем полдника	300	10,22	11,12	33,69	280,70	0,00	0,40	32,52	1,24
		Итого за день		46,89	42,63	198,53	1383,81	0,46	62,08	401,96	9,14
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0					
		Итого за 10 дней		469,8	392,4	2120,6	13630,0				
Сб.2011	233	В среднем за 1 день		47,0	39,2	212,1	1363,0				
Сб.2002	1	среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4,0					