

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»
(дошкольная группа)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Малоатлымская СОШ»

 О.В.Афанасьева

Приказ № 152--од от «12» апреля 2019 г.



**Примерное 10-дневное меню
на весенне-летний период
дошкольная группа МКОУ «Малоатлымская СОШ»,
с. Малый Атлым, ул. Лесная д. 2**

Введение

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет (от 1,5 до 3 лет) в дошкольной группе муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Малоатлымская средняя общеобразовательная школа" с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" с использованием программы «Детский сад: Питание». В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка в сутки)".

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки

(БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примерное меню.

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	6,18	6,80	22,98	178,2	0,96	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,66	3,89	9,76	72,68	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,88	3,26	16,41	109,37	1,56	508
ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	77,05	0,69	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	17,47	17,63	58,93	437,3	3,21	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ОБЕД	Салат из сырых овощей (2-й вариант)	50	0,38	2,56	1,68	31,23	7,075	40
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,46	0,52	15,74	77,22	9,4	139
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,80	1,96	12,60	79,08	0	243
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	13,51	5,66	20,17	155,06	0,21	386
ОБЕД	Компот из фруктов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	18,23	74	4,86	531
ОБЕД	Соус томатный с овощами	50	0,16	0,94	1,35	14,41	0,3	463
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		697	22,61	12,40	85,47	508,08	21,845	
УПЛОТНЕННЫЙ	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,38	2,88	4,69	50,32	6,84	66

ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	23,12	5,69	26,59	251,65	0,48	326
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	25	0,54	0,64	4,16	24,6	0,075	490
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	0	503
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	27,77	9,69	62,54	448,97	7,395	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1712	68,25	40,12	216,7 4	1441,3 5	42,45	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	7,70	24,10	194,6	0,96	272
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,75	7,96	9,73	130,52	0,126	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	3,33	2,68	13,22	89,59	0,63	514
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	16,24	18,34	47,05	414,71	1,716	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	32,4	1,8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,80	0,18	5,22	32,4	1,8	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	45	4,47	4,74	11,33	103,76	1,26	27
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	3,60	2,82	14,96	98,5	11,9	149
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	0	176
ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	150	8,04	3,23	12,77	114,08	14,025	346
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,76	56,19	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		605	21,26	11,40	84,94	512,75	27,185	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Голубцы овощные	150	5,90	6,08	21,36	165,42	43,89	241
УПЛОТНЕН НЫЙ	Соус сметанный	40	0,60	1,65	1,13	22,18	0,164	451

ПОЛДНИК								
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,50	4,64	23,28	152,29	0,112	561
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из яблок сушеных	180	0,40	0,02	26,14	105,59	0,36	519
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	14,04	12,87	85,51	513,88	44,526	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	53,34	42,79	222,7 2	1473,7 4	75,227	
День 3								
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	120	13,96	12,78	6,34	196,27	4,032	308
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,15	1,44	16,21	78,08	0,328	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	2,05	1,58	16,54	87,16	0,486	506
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	21,11	16,30	63,24	468,31	4,846	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	180	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,40	8,10	47	180	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,46	2,58	1,36	30,28	7,675	44
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	2,18	7,98	57,8	21,2	147
ОБЕД	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,025	488
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	4,21	1,53	25,68	133,37	0	297
ОБЕД	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	5,16	9,97	0,40	112,1	0	400
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,51	1,57	3,01	32,44	0,3	444
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	150	0,18	0,08	15,15	61,3	36	518
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	17,03	18,91	77,93	540,04	65,2	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Картофельная запеканка с мясом	150	19,76	10,88	19,38	254,1	21,75	382
УПЛОТНЕН НЫЙ	Икра кабачковая (промышленного)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	121

ПОЛДНИК	производства)							
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	2,08	534
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	27,99	19,81	44,51	468,4	27,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	66,93	55,42	193,7 8	1523,7 5	277,37 6	
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,28	6,38	20,98	172,56	1,2	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,64	6,70	7,31	106,14	0,098	97
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,88	3,26	16,41	109,37	1,56	508
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	0,51	0,46	0,03	6,28	0	306
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	16,31	16,80	44,73	394,35	2,858	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,45	0,15	22,80	102	6	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,45	0,15	22,80	102	6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,39	1,88	1,77	25,29	10,17	31
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	18,66	3,54	16,34	172,46	20,16	156
ОБЕД	Плов из отварной говядины	180	13,45	8,39	29,79	230,96	2,7	375
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	2,475	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	36,68	14,46	90,88	612,76	35,505	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из птицы	120	22,69	4,37	11,18	174,65	13,86	412
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свеклы отварной	45	0,64	2,29	3,76	38,18	4,275	51
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	0	503
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	26,06	7,14	42,04	335,23	18,135	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	79,50	38,55	200,4 5	1444,3 4	62,498	

День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	5,84	6,12	19,12	155,84	0,72	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,66	3,89	9,76	72,68	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	3,48	3,43	13,20	96,5	0,63	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	10,98	13,44	42,08	325,02	1,35	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,30	10,30	47	5	
ОБЕД	Салат из овощей	45	1,31	3,00	1,44	36,57	15,278	13
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	2,18	0,90	14,02	63,6	25,9	131
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,40	6,26	21,97	158,29	25,365	434
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	13,51	5,66	20,17	155,06	0,21	386
ОБЕД	Компот из свежих фруктов или ягод	150	0,11	0,11	13,88	55,32	2,7	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ОБЕД	Соус томатный	50	0,09	0,31	1,03	6,23	0	462
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		762	27,65	17,30	112,36	658,95	69,453	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты морковные	150	5,48	7,17	23,10	165,93	7,215	220
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	50	1,57	1,88	8,10	54,95	0,3	449
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	5,17	7,77	44,98	231,94	0,042	598
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	18,16	72,74	2,7	520
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	12,33	16,93	94,34	525,56	10,257	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1702	51,36	47,97	259,08	1556,53	86,06	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,54	5,72	22,90	165,2	1,56	261
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	1,15	1,44	16,21	78,08	0,328	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,65	1,68	13,71	74,85	0,36	507
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	8,34	8,84	52,82	318,13	2,248	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные,	180	0,90	0,18	18,18	82,8	3,6	537

	фруктовые и ягодные							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,18	18,18	82,8	3,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	45	0,36	3,64	1,07	38,5	5,445	37
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,88	2,28	13,44	82,52	9,3	164
ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	150	14,84	9,11	12,36	191,73	100,44	371
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	3,00	11,37	0	516
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		592	20,18	15,59	45,57	401,2	115,18	5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	23,12	5,69	26,59	251,65	0,48	326
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус сметанный натуральный	50	1,75	3,96	4,20	60,28	0,45	452
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и кураги с йогуртом	45	1,12	0,33	6,47	34,16	1,755	25
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	0	609
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	2,08	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	35,13	19,86	89,58	682,69	4,765	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1597	64,55	44,47	206,1	1484,8	125,79	8
День 7								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,96	6,64	25,06	184,14	0,96	274
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	3,33	2,68	13,22	89,59	0,63	514
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	121
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,24	13,77	42,13	333,23	5,09	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,90	0,00	22,86	99	7,2	

ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	45	0,80	2,37	4,46	42,59	5,94	71
ОБЕД	Суп с крупой	200	1,98	4,32	15,00	107,14	13,2	161
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	14,49	10,95	20,29	130,07	1,169	417
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,80	1,96	12,60	79,08	0	243
ОБЕД	Соус молочный для запекания	100	3,07	3,83	5,42	69	0,95	443
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	18,23	74	4,86	531
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		742	26,44	24,19	91,70	578,96	26,119	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,55	6,70	18,72	150,36	20,865	208
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, припущенная в молоке	70	8,70	6,78	2,83	109,82	1,855	342
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из здобного теста	70	4,76	4,17	25,40	157,75	0,112	656
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	17,09	17,65	58,20	462,93	22,832	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	54,67	55,61	214,89	1474,12	61,241	
День 8								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	21,11	13,90	18,66	281,45	0,576	319
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,64	6,70	7,31	106,14	0,098	97
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	2,05	1,58	16,54	87,16	0,486	506
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		382	30,90	22,74	58,21	551,83	1,16	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,90	0,20	8,10	43	60	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	45	0,25	0,08	1,72	8,15	10,238	30
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	0	176
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	70	14,18	2,21	20,10	154,7	0,364	353
ОБЕД	Соус белый (для запекания рыбы)	100	7,81	1,85	1,06	52,06	0,58	460

ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	4,21	1,53	25,68	133,37	0	297
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,11	0,11	13,88	55,32	2,7	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		775	33,37	9,95	103,18	621,42	21,222	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок	45	0,41	3,68	3,22	48,32	2,723	21
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	6,01	4,97	28,31	181,89	21,483	562
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	52,5	538
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265	6,94	8,88	48,63	302,96	76,706	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	72,11	41,77	218,12	1519,21	159,088	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,76	6,66	25,86	190,8	2,08	268
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,25	2,92	7,32	54,51	0	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	3,48	3,43	13,20	96,5	0,63	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	11,49	13,01	46,38	341,81	2,71	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	0,50	21,00	96	10	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	45	0,34	2,32	1,73	28,93	26,235	33
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	9,16	8,18	23,62	204,86	10,66	162
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	70	10,86	6,87	3,82	121,39	19,425	403
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,40	6,26	21,97	158,29	25,365	434
ОБЕД	Соус белый с овощами	30	0,87	1,30	0,73	18,06	1,182	459
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,76	56,19	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	27,35	25,41	80,23	656,12	82,867	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая	150	4,23	3,62	32,66	164,27	0,6	285
УПЛОТНЕН	Кукуруза с яйцом и	70	3,37	1,95	12,68	82,68	8,085	182

НЬЙ ПОЛДНИК	луком							
УПЛОТНЕН НЬЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	86,4	2,08	534
УПЛОТНЕН НЬЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	16,19	10,07	77,17	440,15	10,765	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	56,53	48,99	224,78	1534,08	106,342	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,36	6,70	25,94	189,8	2,08	271
ЗАВТРАК	Бутерброды пикантные (горячие)	40	3,96	3,77	12,73	96,15	0,116	104
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	1,05	505
ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	10,80	10,87	59,87	378,7	13,246	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,18	23,76	108	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,26	0,18	23,76	108	7,2	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,46	2,58	1,36	30,28	7,675	44
ОБЕД	Солянка сборная мясная	200	5,04	5,58	2,20	87,02	3,44	140
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	10,41	3,93	0,90	80,71	0,49	373
ОБЕД	Рис отварной	150	2,67	2,22	27,80	141,85	0	419
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	150	0,18	0,08	15,15	61,3	36	518
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	22,71	14,89	71,56	507,96	47,605	
УПЛОТНЕН НЬЙ ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	80	6,40	6,49	29,85	202,9	1,136	549
УПЛОТНЕН НЬЙ ПОЛДНИК	Какао с молоком (2-й вариант)	150	4,27	3,60	17,11	117,03	1,755	509
УПЛОТНЕН НЬЙ ПОЛДНИК	Винегрет овощной	70	1,34	5,78	8,42	91,88	10,22	82
УПЛОТНЕН НЬЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	14,65	16,35	68,98	480,21	13,111	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	49,42	42,29	224,1	1474,8	81,162	

				7	7		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16420	616,66	457,98	2180,88	14926,81	1077,242	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1642	61,67	45,80	218,09	1492,681	107,7242	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		16,52	27,61	58,44	14926,81	28,87	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	7,72	8,50	28,72	222,75	1,2	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,66	3,89	9,76	72,68	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	4,66	3,91	19,69	131,24	1,872	508
ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	77,05	0,69	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		585	19,79	19,98	67,95	503,72	3,762	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	47	10	
ОБЕД	Салат из сырых овощей (2-й вариант)	70	0,52	3,58	2,35	43,72	9,905	40
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,08	0,65	19,67	96,53	11,75	139
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,20	2,94	18,90	118,62	0	243
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	15,44	6,46	23,06	177,22	0,24	386
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	20,26	82,22	5,4	531
ОБЕД	Соус томатный с овощами	50	0,16	0,94	1,35	14,41	0,3	463
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		847	26,72	15,35	101,29	609,8	27,595	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,84	3,85	6,26	67,1	9,12	66
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	28,91	7,11	33,24	314,57	0,6	326

НННННННННННННННН								
УПЛОТНЕ НННННННННННННННН								
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	30	0,65	0,76	4,99	29,52	0,09	490
УПЛОТНЕ НННННННННННННННН	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	0	503
ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	34,14	12,20	73,09	539,59	9,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2012	81,05	47,93	252,13	1700,11	51,167	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	8,95	9,62	30,13	243,25	1,2	272
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,75	7,96	9,73	130,52	0,126	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4,00	3,22	15,86	107,51	0,756	514
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	18,70	20,80	55,72	481,28	2,082	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2,00	0,20	5,80	36	2	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	5,96	6,32	15,11	138,35	1,68	27
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	4,50	3,52	18,70	123,12	14,875	149
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	0	176
ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	9,65	3,87	15,32	136,89	16,83	346
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,71	67,43	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	25,27	14,32	97,96	606,01	33,385	
УПЛОТНЕ НННННННННННННННН								
ПОЛДНИК	Голубцы овощные	180	7,07	7,29	25,63	198,5	52,668	241
УПЛОТНЕ НННННННННННННННН								
ПОЛДНИК	Соус сметанный	40	0,60	1,65	1,13	22,18	0,164	451
УПЛОТНЕ НННННННННННННННН								
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	5,14	5,30	26,60	174,04	0,128	561

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из яблок сушеных	200	0,44	0,02	29,04	117,32	0,4	519
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	15,89	14,74	96,00	580,44	53,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	61,86	50,06	255,48	1703,73	90,827	
День 3								
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	130	15,12	13,84	6,86	212,63	4,368	308
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,43	1,80	20,26	97,6	0,41	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,28	1,76	18,38	96,84	0,54	506
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	22,78	17,90	69,65	513,87	5,318	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	180	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,80	0,40	8,10	47	180	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	70	0,64	3,61	1,90	42,39	10,745	44
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	2,73	9,98	72,25	26,5	147
ОБЕД	Сметана	6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03	488
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	5,06	1,84	30,82	160,04	0	297
ОБЕД	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90	5,80	11,21	0,45	126,11	0	400
ОБЕД	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,51	1,57	3,01	32,44	0,3	444
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	180	0,22	0,09	18,18	73,57	43,2	518
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		876	19,11	22,15	88,72	620,74	80,775	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельная запеканка с мясом	200	26,34	14,50	25,84	338,8	29	382
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	121
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	102,6	2,47	534
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	35,44	24,18	52,41	569,3	34,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1886	78,13	64,63	218,8	1750,9	301,06	
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,10	7,98	26,22	215,7	1,5	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,64	6,70	7,31	106,14	0,098	97
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	4,66	3,91	19,69	131,24	1,872	508
ЗАВТРАК	Яйца вареные	30	0,76	0,69	0,04	9,42	0	306
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	19,16	19,28	53,26	462,5	3,47	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,18	27,36	122,4	7,2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,54	0,18	27,36	122,4	7,2	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	2,50	2,36	33,72	13,56	31
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	23,32	4,42	20,43	215,58	25,2	156
ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	14,94	9,32	33,10	256,62	3	375
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	2,97	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	43,00	16,92	102,6	705,42	44,73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из птицы	150	28,36	5,46	13,98	218,31	17,325	412
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	5,7	51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,10	0,00	15,00	60	0	503
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	31,95	8,99	47,60	397,62	23,025	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	94,65	45,37	230,8	1687,9	78,425	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	250	7,30	7,65	23,90	194,8	0,9	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,66	3,89	9,76	72,68	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	4,18	4,12	15,84	115,79	0,756	513

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	13,14	15,66	49,50	383,27	1,656	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,30	10,30	47	5	
ОБЕД	Салат из овощей	60	1,74	4,00	1,91	48,76	20,37	13
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	2,73	1,12	17,53	79,5	32,375	131
ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,09	7,51	26,37	189,95	30,438	434
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	15,44	6,46	23,06	177,22	0,24	386
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,13	0,13	16,65	66,38	3,24	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ОБЕД	Соус томатный	50	0,09	0,31	1,03	6,23	0	462
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		897	31,27	20,59	126,40	751,92	86,663	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты морковные	180	6,57	8,60	27,72	199,12	8,658	220
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	50	1,57	1,88	8,10	54,95	0,3	449
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Коржик молочный	80	5,90	8,88	51,40	265,07	0,048	598
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	20,18	80,82	3	520
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	14,16	19,48	107,40	599,96	12,006	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1977	58,97	56,03	293,60	1782,15	105,325	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	6,92	7,15	28,62	206,5	1,95	261
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,43	1,80	20,26	97,6	0,41	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,98	2,02	16,45	89,82	0,432	507
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	10,33	10,97	65,33	393,92	2,792	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92	4	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	4,85	1,43	51,34	7,26	37
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и	250	2,35	2,85	16,80	103,15	11,625	164

	картофелем							
ОБЕД	Говядина, тушенная с капустой	180	17,80	10,93	14,83	230,08	120,52 8	371
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	3,60	13,64	0	516
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		717	23,73	19,19	52,36	475,29	139,41 3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	28,91	7,11	33,24	314,57	0,6	326
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус сметанный натуральный	50	1,75	3,96	4,20	60,28	0,45	452
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и кураги с йогуртом	60	1,49	0,44	8,62	45,55	2,34	25
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	609
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	102,6	2,47	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	42,91	23,12	107,2 6	814,9	5,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1917	77,97	53,48	245,1 5	1776,1 1	152,06 5	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,45	8,30	31,32	230,17	1,2	274
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	4,00	3,22	15,86	107,51	0,756	514
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	121
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	12,40	15,97	51,03	397,18	5,456	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,00	25,40	110	8	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,06	3,16	5,95	56,79	7,92	71
ОБЕД	Суп с крупой	250	2,48	5,40	18,75	133,92	16,5	161
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	16,56	12,52	23,19	148,65	1,336	417
ОБЕД	Каша гречневая	150	4,20	2,94	18,90	118,62	0	243

	рассыпчатая							
ОБЕД	Соус молочный для запекания	100	3,07	3,83	5,42	69	0,95	443
ОБЕД	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	20,26	82,22	5,4	531
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		887	30,69	28,63	108,17	686,28	32,106	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,27	8,05	22,46	180,43	25,038	208
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, припущенная в молоке	80	9,94	7,74	3,23	125,5	2,12	342
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	80	5,44	4,77	29,02	180,29	0,128	656
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54	0	502
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	19,74	20,56	68,21	540,22	27,286	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2087	63,83	65,16	252,81	1733,68	72,848	
День 8								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,39	17,37	23,33	351,81	0,72	319
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,64	6,70	7,31	106,14	0,098	97
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,28	1,76	18,38	96,84	0,54	506
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	47	3,10	0,56	15,70	77,08	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		432	36,41	26,39	64,72	631,87	1,358	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,90	0,20	8,10	43	60	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,33	0,11	2,29	10,87	13,65	30
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	9,175	136
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	0	176
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	80	16,21	2,53	22,98	176,8	0,416	353
ОБЕД	Соус белый (для запекания рыбы)	100	7,81	1,85	1,06	52,06	0,58	460
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	5,06	1,84	30,82	160,04	0	297
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,13	0,13	16,65	66,38	3,24	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		910	36,79	11,52	116,94	703,37	27,061	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок	60	0,55	4,90	4,29	64,42	3,63	21
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	6,86	5,68	32,35	207,87	24,552	562
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	8,04	10,85	57,16	359,59	91,182	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	82,14	48,96	246,92	1737,83	179,601	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	8,45	8,32	32,33	238,5	2,6	268
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,25	2,92	7,32	54,51	0	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	4,18	4,12	15,84	115,79	0,756	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	13,88	15,36	55,49	408,8	3,356	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	0,50	21,00	96	10	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,46	3,09	2,31	38,57	34,98	33
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	11,45	10,23	29,53	256,08	13,325	162
ОБЕД	Печень говяжья построгановски	80	12,42	7,86	4,37	138,73	22,2	403
ОБЕД	Картофельное пюре	180	4,09	7,51	26,37	189,95	30,438	434
ОБЕД	Соус белый с овощами	30	0,87	1,30	0,73	18,06	1,182	459
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,71	67,43	0	527
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	32,02	30,47	94,62	777,22	102,125	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка рисовая	180	5,08	4,34	39,19	197,12	0,72	285
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кукуруза с яйцом и луком	80	3,86	2,23	14,50	94,49	9,24	182
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	102,6	2,47	534
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	18,40	11,82	86,96	501,01	12,43	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	65,80	58,15	258,07	1783,03	127,911	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,95	8,37	32,43	237,25	2,6	271
ЗАВТРАК	Бутерброды пикантные (горячие)	40	3,96	3,77	12,73	96,15	0,116	104
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0,00	13,68	54,9	1,26	505
ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	12,40	12,54	68,64	435,3	13,976	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,20	26,40	120	8	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,40	0,20	26,40	120	8	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	70	0,64	3,61	1,90	42,39	10,745	44
ОБЕД	Солянка сборная мясная	250	6,30	6,97	2,75	108,77	4,3	140
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	11,90	4,50	1,03	92,24	0,56	373
ОБЕД	Рис отварной	180	3,20	2,66	33,35	170,23	0	419
ОБЕД	Кисель из свежих ягод	180	0,22	0,09	18,18	73,57	43,2	518
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	0	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	26,21	18,33	81,36	594	58,805	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	90	7,20	7,30	33,58	228,27	1,278	549
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Какао с молоком (2-й вариант)	180	5,13	4,32	20,54	140,44	2,106	509
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Винегрет овощной	80	1,54	6,61	9,62	105	11,68	82
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	68,4	0	116
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	16,51	18,71	77,34	542,11	15,064	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	56,52	49,78	253,74	1691,41	95,845	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19301	720,92	539,55	2507,63	17346,9	1255,077	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1930,1	72,09	53,96	250,76	1734,69	125,5077	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			16,62	27,99	57,82	17346,9	28,94	

Основными задачами при организации питания детей в организованных коллективах являются обеспечение детей качественным и безопасным питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального, сбалансированного, адекватного питания; предупреждение (профилактика) инфекционных, в том числе острых кишечных инфекций и пищевых отравлений, и неинфекционных заболеваний среди детей.

Основной задачей медико-биологической (гигиенической) оценки рационов питания (примерных меню) является оценка пищевой ценности, включающей расчет содержания пищевых веществ и энергетической ценности и соответствие их требованиям документов, регламентирующих питание организованных коллективов детей.

Оценка пищевой ценности 10-дневного меню

Основным нормативным документом, регламентирующим требования к пищевой и энергетической ценности рациона питания детей в образовательных учреждениях являются Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 22.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» и «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08».

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)»

Пищевая ценность указана без учета потерь пищевых веществ при термической кулинарной обработке пищевых продуктов на основании продуктового состава блюд, представленных в меню.

Распределение энергетической ценности по отдельным дням 10-дневки и по отдельным приемам пищи представлена в таблицах 1, 2.

Табл. 1. Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Анализ распределения калорийности плана-меню "Меню обычное"			
№ п/п	Прием пищи	План, %	Норма, %
Детский сад			

1	ЗАВТРАК	26,1	20 - 25
Ясли			
1	ЗАВТРАК	26,1	20 - 25
Детский сад			
2	ЗАВТРАК 2	4,4	5
Ясли			
2	ЗАВТРАК 2	4,7	5
Детский сад			
3	ОБЕД	38	30 - 35
Ясли			
3	ОБЕД	37,9	30 - 35

Табл. 2. Распределение пищевой ценности компонентов меню по приемам пищи и дням 10-дневного периода.

Дни и приемы пищи	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1-ый день				
завтрак	14,42	18,69	57,99	503,72
обед	28,34	16,27	101,27	609,8
полдник	28,97	18,20	71,89	539,59
весь день	72,13	53,56	240,95	1700,11
2-ой день				
завтрак	24,98	27,04	65,17	481,28
обед	25,12	14,22	98,41	606,01
полдник	15,89	14,87	95,99	580,44
весь день	67,99	56,33	265,37	1703,70
3-ий день				
завтрак	22,68	18,28	70,16	513,87
обед	18,65	22,45	89,67	620,74
полдник	35,15	23,93	51,93	566,10
весь день	77,28	65,06	219,86	1750,91
4-ый день				
завтрак	19,57	22,02	53,00	462,5
обед	42,85	16,82	103,08	705,42
полдник	25,88	27,59	47,15	397,62

Дни и приемы пищи	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
весь день	88,84	66,61	230,59	1687,94
5-ый день				
завтрак	13,31	16,71	49,51	383,27
обед	32,77	21,62	126,79	751,92
полдник	14,13	20,00	108,26	599,96
весь день	60,61	58,63	294,86	1782,15
6-ой день				
завтрак	10,51	12,06	65,33	393,92
обед	23,73	19,17	52,40	475,29
полдник	37,44	29,20	106,24	814,90
весь день	72,68	60,59	244,17	1776,11
7-ой день				
завтрак	12,72	18,25	50,70	397,18
обед	32,33	27,57	127,61	686,28
полдник	19,88	21,73	69,02	540,22
весь день	66,33	67,92	282,53	1733,68
8-ой день				
завтрак	36,44	26,87	64,76	613,57
обед	35,70	17,30	112,90	703,37
полдник	8,04	10,85	57,16	359,59
весь день	81,08	55,22	242,92	1737,83
9-ый день				
завтрак	14,09	16,77	55,41	408,80
обед	33,06	34,79	91,82	777,22
полдник	19,15	11,09	104,01	501,01
весь день	67,80	63,15	272,24	1783,03
10-ый день				
завтрак	12,97	15,93	59,03	435,3
обед	26,06	18,23	81,81	594,0
полдник	16,76	20,47	77,09	542,11

Дни и приемы пищи	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
весь день	57,19	54,83	244,33	1691,41
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	72,09	53,96	250,76	1734,69

Как следует из данных представленных в таблице 2 энергетическая ценность и содержание основных пищевых веществ равномерно распределены по дням и в течение каждого дня. В соответствии с режимом пребывания детей в детском саду меню обеспечивает усиленный полдник, обеспечивающий не менее 20-25% суточной потребности в энергии данной возрастной группы детей.

Анализ пищевой ценности 10-дневного меню показывает, что оно составлено с учетом возрастных физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии и удовлетворяет требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» в части требований к пищевой ценности продуктового набора, положенного в основу 10-дневного меню.

Анализ меню на соответствие нормам питания представлен в таблице 3.

Таблица 3. Анализ меню на соответствие нормам питания.

№ п/п	Продукт	План, г	Норма, г	Отклонение, +/-	План к норме +/-
	Дрожжи хлебопекарные	0,45	0,475	-0,02	94,74
1	Дрожжи прессованные	0,45			
	Какао-порошок	0,58	0,57	0,01	101,75
1	Какао-порошок	0,58			
	Картофель	136,31	133,00	3,31	102,49
1	Картофель	136,31			
	Колбасные изделия	6,75	6555,00	0,2	102,97
1	Колбаса вареная, "Молочная"	1,17			
2	Сосиски говяжьи	5,58			
	Кондитерские изделия	18,48	19,00	-0,52	97,26
1	Ванилин	0,01			
2	Джем	3,83			
3	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,9			

4	Печенье сахарное из муки первого сорта	7,00			
5	Повидло	6,74			
Кофейный напиток		1,15	1,14	0,01	100,88
1	Кофейный напиток "Дружба"	1,15			
Крупы (злаки), бобовые		42,57	40,85	1,72	104,21
1	Гречневая крупа ядрица	7,05			
2	Крупа манная	4,67			
3	Крупа овсяная	0,5			
4	Крупа перловая	0,75			
5	Крупа пшено шлифованное	3,5			
6	Крупа рисовая	18,1			
7	Крупа ячневая	2,5			
8	Кукурузная крупа	2,5			
9	Овсяные хлопья "Геркулес"	2,5			
10	Пшеничная крупа	0,5			
Макаронные изделия		11,75	11,4	0,35	103,07
1	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	11,75			
Масло коровье сладкосливочное		19,82	19,95	-0,13	99,35
1	Масло сливочное	19,82			
Масло растительное		10,24	10,45	-0,21	97,99
1	Масло подсолнечное	9,03			
2	Масло растительное	1,21			
Молоко и кисломолочные продукты с м.ж.д. не ниже 2,5 %		416,09	427,5	-11,41	97,33
1	Йогурт 3,2% жирности	11,5			
2	Йогурт сладкий 6,0% жирности	1,2			
3	Молоко	22,13			
4	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	381,26			
Мука картофельная (крахмал)		2,86	2,85	0,01	100,35
1	Крахмал картофельный	2,86			
Мука пшеничная хлебопекарная		28,37	27,55	0,82	102,98
1	Пшеничная мука, высшего сорта	28,37			
Мясо (бескостное/на кости)		51,09	52,25	-1,16	97,78
1	Говядина (котлетное мясо)	24,42			
2	Говядина, лопаточная часть (запечная)	14,3			

3	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	5,68			
4	Печень говяжья	6,69			
Напитки витаминизированные (готовый напиток)		2,16	4,75	-2,59	45,47
1	Концентрат киселя витаминизированного	2,16			
Овощи, зелень		236,43	247,00	-10,57	95,72
1	Горох овощной (лопатка) свежий	3,65			
2	Горошек зеленый. Консервы	6,1			
3	Икра кабачковая	10,00			
4	Капуста белокочанная	37,4			
5	Капуста цветная	2,22			
6	Кукуруза, свежая в початках молочной спелости	12,08			
7	Лук зеленый (перо)	3,16			
8	Лук репчатый	25,22			
9	Маслины	0,5			
10	Морковь	1,00			
11	Морковь вареная	1,46			
12	Морковь, красная	47,76			
13	Огурец соленый	6,84			
14	Огурец, грунтовый	15,08			
15	Отвар овощной	8,49			
16	Перец сладкий	3,6			
17	Петрушка	0,04			
18	Петрушка (корень)	1,14			
19	Помидоры (томаты)	21,78			
20	Салат	4,2			
21	Свекла	18,02			
22	Томат-пюре	6,38			
23	Укроп	0,29			
24	Чеснок луковица	0,02			
Птица (куры 1 кат.потр./цыплята-бройлеры 1 кат.потр./индейка 1 кат.потр)		21,87	22,8	-0,93	95,92
1	Курица, 1 категории	21,87			
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое		36,76	35,15	1,61	104,58
1	Горбуша потрошенная с головой	13,58			
2	Минтай	11,78			
3	Отходы рыбные пищевые	11,4			

Сахар		45,81	44,65	1,16	102,6
1	Сахарный песок	45,81			
Сметана с м.д.ж. не более 15%		9,99	10,45	-0,46	95,6
1	Сметана 10,0% жирности	9,39			
2	Сметана 15,0% жирности	0,6			
Соки фруктовые (овощные)		98,00	95,00	3,00	103,16
1	Сок абрикосовый	20,00			
2	Сок апельсиновый	20,00			
3	Сок сливовый	18,00			
4	Сок томатный	20,00			
5	Сок яблочный	20,00			
Соль пищевая поваренная		5,89	5,7	0,19	103,33
1	Соль пищевая йодированная	5,67			
2	Соль поваренная пищевая	0,22			
Сыр твердый		5,79	5,7	0,09	101,58
1	Сыр "Советский"	4,57			
2	Сыр твердый	1,22			
Творог, творожные изделия с м.д.ж не менее 5%		37,95	38,00	-0,05	99,87
1	Творог	37,95			
Фрукты (плоды) свежие		92,36	95,00	-2,64	97,22
1	Апельсин	10,00			
2	Банан	10,00			
3	Груша	10,00			
4	Киви	10,00			
5	Лимон	1,46			
6	Смородина черная	4,32			
7	Яблоки	46,58			
Фрукты (плоды) сухие		10,36	10,45	-0,09	99,14
1	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	0,72			
2	Смесь сухофруктов	5,84			
3	Шиповник	1,8			
4	Яблоки сушеные	2,00			
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой		77,64	76,00	1,64	102,16
1	Сухари	8,08			
2	Сухари пшеничные	0,36			
3	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	14,4			
4	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	2,00			

5	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	52,8			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		47,5	47,5	0	100,00
1	Хлеб ржаной	23,5			
2	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	24,00			
Чай, включая фиточай		0,55	0,57	-0,02	96,49
1	Чай высшего сорта	0,55			
Яйцо куриное столовое		22,5	22,8	-0,3	98,68
1	Яйцо	22,5			

Показатели соответствия норм питания соответствуют СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»