

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №64 «Искорка»
Денисенко Н.Ю.



Handwritten signature of N.Yu. Denisenko

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне-зимний период
(возрастная категория: от 1 года до 3 лет)

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У			С	Са	Mg	Fe
Завтрак(20,62%)											
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150	5	4.59	5.36	24.48	164.83	0.88	100.24	15.35	0.36
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	5	7.52	9.50	1.51	121.00	0.15	62.80	10.40	1.54
1[1]	Бутерброды с маслом	15	5	1.23	3.78	7.31	68.00	0.00	4.65	4.95	0.31
	Батон нарезной	10		0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150		3.15	2.72	12.96	89.00	1.20	114.70	16.70	0.41
	Итого	420		17.28	21.46	51.09	466.33	2.23	284.69	50.70	2.82
Завтрак 2(9,81%)											
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200		1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
	Итого	200		1.00	0.00	20.20	85.30	4.00	14.00	8.00	2.80
Обед(30,54%)											
32[1]	Салат из свеклы с сыром	40		1.88	3.80	2.85	53.10	3.28	64.79	9.23	0.51
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200		1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	20.90	22.80	1.04
317[1]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	12		2.53	1.23	0.00	24.80	0.00	4.68	2.40	0.22
299[1]	Котлеты рубленые из свинины	60		6.65	16.40	9.64	212.00	0.09	25.70	163.00	0.99
335[1]	Макаронные изделия отварные	100		3.68	3.01	17.63	112.30	0.00	3.24	14.08	0.73
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180		0.40	0.02	19.00	77.70	0.36	28.54	5.40	1.11
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10		0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
	Итого	622		18.89	27.05	75.26	622.55	10.33	154.75	225.21	5.42
Полдник(16,2%)											
245[1]	Сырники из творога(запеченные)	100		12.80	10.80	10.50	190.00	0.26	134.50	20.50	0.56
115[4]	Соус сметанный сладкий	30		1.10	1.66	2.38	40.08	0.08	0.35	0.31	0.02
132[4]	Кефир с сахаром	160	5	4.64	4.00	10.84	97.78	1.12	192.00	22.40	0.16
419[1]	Молоко кипяченое*	200		6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Среднее значение по группе:			5.37	4.71	10.46	105.54	1.93	222.00	25.92	0.19
	Итого	330		19.27	17.17	23.34	335.62	2.27	356.85	46.73	0.77
Ужин (22,83%)											
271[1]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	60		6.30	2.82	5.75	73.00	0.25	32.03	18.00	0.44
137[1]	Картофель в молоке	110		2.44	3.72	15.38	96.80	11.48	42.75	19.43	0.73
354[1]	Капуста тушеная	100		2.06	3.24	9.42	75.10	17.16	55.44	20.00	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	20		1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
132[4]	Чай с сахаром	150	5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	465		13.60	10.20	50.09	337.85	28.89	139.42	69.03	2.99
	Итого за 1 день	2037		70.04	75.88	219.98	1847.65	47.72	949.71	399.67	14.80
	Норма			42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения			66.75	61.45	8.36	31.98	6.03	18.71	399.59	47.95

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(19,2%)										
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	150\5	5.65	6.10	27.28	190.54	0.88	103.50	36.00	0.92
7[1]	Сыр (порциями, российский)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	0.10	132.00	5.25	0.15
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
416[1]	Какао с молоком	150	3.15	2.72	8.96	77.00	1.20	114.70	16.70	0.41
	Итого	340	13.86	13.45	45.90	368.54	2.18	354.80	64.55	1.88
Завтрак 2 (8,47%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	70.00	15.00	24.00	13.50	3.30
	Итого	150	0.60	0.60	14.70	70.00	15.00	24.00	13.50	3.30
Обед (38,98%)										
21[1]	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	34.96	12.98	14.95	6.06	0.20
13[1]	Салат из свежих огурцов*	40	0.30	2.44	0.95	26.90	3.80	8.74	5.32	0.30
	Среднее значение по группе:		0.43	2.24	2.28	30.93	8.39	11.85	5.69	0.25
189/129[1]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	4.19	7.91	12.35	140.00	8.96	22.76	29.54	1.39
315[1]	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120\15	8.64	14.68	15.04	230.72	15.03	44.28	33.91	1.68
199[1]	Каша жидкая (пшеничная)	110	3.02	2.96	18.56	112.93	0.00	12.32	16.35	1.29
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00	0.21	0.00	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	690	18.69	28.16	75.37	632.78	32.38	99.47	95.44	5.56
Полдник (12,9%)										
	Печенье	30	2.22	2.85	21.9	102.1	0	12.3	4.5	0.3
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73	252	29.44	0.21
	Итого	230	8.31	8.27	31.98	215.40	2.73	264.30	33.94	0.51
Ужин (20,33%)										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31.00	3.00	16.00	6.00	0.28
308[1]	Запеканка картофельная с мясом(свинина), со сметаной	120\15	7.27	13.15	20.43	232.60	17.44	30.36	1.76	2.85
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	360	9.77	15.37	43.21	353.00	20.46	61.20	16.96	4.13
	Итого за 2 день	1770	51.23	65.85	211.16	1639.72	72.75	803.77	224.39	15.38
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		21.98	40.10	4.02	17.12	61.67	0.47	180.49	53.80

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(20,53%)										
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес, с маслом сливочным	150\5	5.88	6.96	25.91	190.54	0.88	114.59	45.86	1.29
242[1]	Омлет со сметаной (драчена)	60\5	6.42	8.77	3.96	120.00	0.21	51.20	10.10	1.32
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
413[1]	Чай с молоком	150	2.65	2.33	9.31	69.00	1.19	112.00	13.50	0.28
	Итого	390	16.53	18.26	48.84	426.54	2.28	282.39	76.06	3.29
2 завтрак(7,89%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10
Обед (33,16%)										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31.00	3.00	16.00	6.00	0.28
62[1]	Борщ с картофелем (со сметаной т/о)	200\10	1.70	7.92	10.54	102.50	8.28	44.00	22.00	0.95
324[1]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7.64	10.93	6.23	154.00	0.24	52.70	13.00	0.77
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	110	1.65	2.81	17.08	100.00	0.78	3.19	11.64	0.25
293[3]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44	5.29	2.82	0.71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
	Итого	630	13.66	23.96	62.62	501.05	13.74	128.08	63.76	3.78
Полдник (10,79%)										
437\494[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	50	6.30	2.85	18.15	123.00	0.05	10.70	15.80	0.71
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	205	6.31	2.86	23.14	142.95	0.07	18.64	16.70	0.89
Ужин(27,63%)										
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	60	9.46	6.40	2.88	112.88	0.12	30.68	16.73	0.56
174[3]	Пюре овощное	110	3.37	5.87	13.42	120.27	17.00	80.22	41.30	0.98
19[4]	Салат из моркови	40	0.45	2.03	6.50	45.00	0.78	9.30	12.80	0.25
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	40	0.39	2.46	1.49	29.68	6.70	7.47	6.50	0.30
	Среднее значение по группе:		0.42	2.25	4.00	37.34	3.74	8.39	9.65	0.28
386[1]	Плоды свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	525	16.54	15.43	56.59	439.39	32.88	155.63	90.98	5.66
	Итого за 3 день	1900	53.79	60.51	206.34	1573.93	51.97	595.24	253.50	15.72
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		28.07	28.73	1.64	12.42	15.49	-25.60	216.88	57.15

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(19,94%)										
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	150	5	7.08	26.54	198.10	1.24	137.89	75.03	2.17
3[3]	Бутерброды с сыром	30	5.00	3.00	14.50	106.00	0.07	106.90	8.44	0.67
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20	114.70	16.70	0.41
	Итого	345	14.99	12.80	54.00	393.10	2.51	359.49	100.17	3.25
2 завтрак(6,93%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
Обед(35,26%)										
55[1]	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	2.05	12.26	16.51	0.49
88\60[1]	Суп картофельный с лапшой домашней(на бульоне из птицы)	200	2.49	2.48	13.63	88.00	6.60	21.38	21.58	0.88
299[1]	Шницель рубленый из свинины	60	6.65	16.40	9.64	212.00	0.09	25.70	16.30	0.99
339[1]	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	15.00	100.65	13.31	27.00	20.35	0.74
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00	0.21	0.00	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.00	9.20	10.00	1.24
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
	Итого	610	15.29	24.78	77.22	590.59	22.05	98.05	88.04	4.57
Полдник(13,29%)										
	Печенье	30	2.22	2.85	21.90	102.10	0.00	12.30	4.50	0.30
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	230	8.31	8.27	31.98	215.40	2.73	264.30	33.94	0.51
Ужин(24,57%)										
244[1]	Вареники ленивые отварные	130	17.82	7.58	18.42	212.00	0.24	114.00	22.20	0.70
115[4]	Соус сметанный сладкий	30	1.10	1.66	2.38	40.08	0.08	0.35	0.31	0.02
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	16.00	9.00	2.20
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
132[4]	Чай с сахаром	150	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	425	20.11	9.74	35.43	319.58	10.32	132.65	34.81	3.12
	Итого за 4 день	1730	59.18	56.07	210.39	1574.67	49.61	873.69	267.76	14.09
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		40.90	19.30	3.64	12.48	10.24	9.21	234.70	40.90

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(20,73%)										
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	1505	3.83	5.36	25.27	164.80	0.88	97.45	22.77	0.36
231[1]	Омлет с морковью	60	4.52	5.81	2.19	79.00	0.78	39.10	12.90	0.95
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
132[4]	Чай с сахаром	1505	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	395	10.34	11.43	44.53	322.50	1.68	150.24	44.82	1.99
Завтрак 2(7,87%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10
Обед(33,33%)										
55[1]	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.00	2.69	15.30	11.82	0.71
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200\10	1.64	6.89	68.15	88.30	14.82	43.10	18.80	0.64
292[1]	Жаркое по-домашнему из говядины	170	14.90	5.33	18.50	181.00	24.00	50.20	3.05	7.26
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36	28.54	5.40	1.11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	635	20.29	14.45	127.71	468.20	41.87	145.19	49.02	10.64
Полдник(13,12%)										
441[1]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6.58	3.91	20.84	144.29	0.03	36.28	15.43	0.64
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	250	12.67	9.33	30.92	257.59	2.76	288.28	44.87	0.85
Ужин (24,93%)										
274[1]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10.57	3.43	7.19	101.50	2.29	34.03	25.29	0.76
339[1]	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	15.00	100.65	13.31	27.00	20.35	0.74
354[1]	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	75.10	17.16	55.44	20.00	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40
132[4]	Чай с сахаром	1505	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	475	17.68	10.62	56.14	390.15	32.78	133.61	78.14	3.50
	Итого за 5 день	1905	61.73	45.83	274.45	1502.44	82.09	727.82	222.85	19.08
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		46.98	-2.49	35.20	7.32	82.42	-9.02	178.56	90.80

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(19,94%)										
77[3]	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.30	6.24	11.90	117.42	0.39	81.82	10.80	0.24
2[3]	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\15	6.70	9.60	13.20	167.00	0.05	165.20	17.00	0.60
416[1]	Какао с молоком	150	3.15	2.72	8.96	77.00	1.20	114.70	16.70	0.41
	Итого	350	13.15	18.56	34.06	361.42	1.64	361.72	44.50	1.25
2 завтрак(8,56%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	70.00	15.00	24.00	13.50	3.30
	Итого	150	0.60	0.60	14.70	70.00	15.00	24.00	13.50	3.30
Обед(35,33%)										
21[1]	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	34.96	12.98	14.95	6.06	0.20
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	40	0.39	2.46	1.49	29.68	6.70	7.47	6.50	0.30
	Среднее значение по группе:		0.48	2.25	2.55	32.32	9.84	11.21	6.28	0.25
98[2]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	200	1.18	3.93	4.87	61.00	7.90	28.70	11.34	0.46
321[1]	Плов из птицы	60\110	15.12	12.76	26.76	282.00	0.41	33.70	34.80	1.57
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36	28.54	5.40	1.11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
	Итого	620	19.19	19.28	67.89	522.47	18.51	109.05	66.12	4.21
Полдник(15,95%)										
432[1]	Оладьи	50	3.78	3.10	20.57	125.00	0.18	41.80	15.83	0.65
113[4]	Соус молочный сладкий	30	0.61	1.32	2.13	25.14	0.10	19.75	2.82	0.06
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Итого	280	10.48	9.84	32.78	263.44	3.01	313.55	48.09	0.92
Ужин(20,23%)										
281[1]	Зразы рыбные с яйцом	60	8.10	4.00	9.10	104.30	1.38	56.70	33.75	1.24
144[2]	Рагу из овощей с кашей	110	2.83	9.20	20.11	178.00	11.63	29.20	23.30	0.73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	355	12.95	13.53	48.91	371.70	13.03	100.74	66.25	2.97
	Итого за 6 день	1755	56.37	61.81	198.34	1589.03	51.19	909.06	238.46	12.65
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		34.20	31.50	-2.30	13.50	13.76	13.63	198.08	26.50

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
Завтрак(18,72%)										
68[4]	Каша жидкая молочная пшеничная, с маслом сливочным	150\5	5.65	6.10	27.28	190.54	0.88	103.50	36.00	0.92
6[1]	Масло порциями	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00	1.20	0.00	0.01
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20	114.70	16.70	0.41
	Итого	335	10.82	12.70	52.39	371.29	2.08	225.15	60.95	1.84
2 завтрак(6,7%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80	2.64
Обед(34,1%)										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31.00	3.00	16.00	6.00	0.28
91\128[1]	Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	69.80	4.60	18.78	16.00	0.65
124[3]	Оладьи из печени по-купецки	50	10.10	7.00	6.80	131.00	6.19	15.36	11.80	3.16
339[1]	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	15.00	100.65	13.31	27.00	20.35	0.74
293[3]	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.18	0.09	10.98	44.10	1.44	5.29	2.82	0.71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
	Итого	610	16.69	15.51	60.28	446.00	28.54	89.33	65.27	6.36
Полдник(12,85%)										
	Печенье	30	2.22	2.85	21.90	102.10	0.00	12.30	4.50	0.30
132[4]	Кефир с сахаром	160\5	4.64	4.00	10.84	97.78	1.12	192.00	22.40	0.16
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44	0.21
	Среднее значение по группе:		5.37	4.71	10.46	105.54	1.93	222.00	25.92	0.19
	Итого	230	7.59	7.56	32.36	207.64	1.93	234.30	30.42	0.49
Ужин(27,65%)										
101[3]	Фрикадельки мясные из свинины с соусом	60\25	7.37	16.60	7.68	213.40	0.08	21.60	17.71	1.14
199[1]	Каша жидкая (пшеничная)	110	3.02	2.96	18.56	112.93	0.00	12.32	16.35	1.29
354[1]	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	75.10	17.16	55.44	20.00	0.80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	495	15.66	23.28	62.61	526.08	17.26	107.65	68.21	4.53
	Итого за 7 день	1790	43.65	51.97	187.04	1399.37	59.88	441.33	205.23	15.37
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		3.93	10.57	-7.86	-0.05	33.07	-44.83	156.54	53.70

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С	Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
Завтрак (23,12%)										
121[1]	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2.22	2.68	4.60	53.40	0.50	95.70	53.03	0.10
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80\5	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	62.80	10.40	1.54
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25	0.50
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	415	11.73	16.40	23.18	289.10	0.67	172.19	72.58	2.32
2 завтрак (8,36%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10
Обед (33,7%)										
55[1]	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	2.05	12.26	16.51	0.49
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200\10	1.64	6.89	68.15	88.30	14.82	43.10	18.80	0.64
322[1]	Котлеты рубленые из птицы(бройлер-цыпленок)	60	9.63	8.68	13.46	212.00	0.73	34.10	21.60	1.30
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	110	1.65	2.81	17.08	100.00	0.78	3.19	11.64	0.25
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00	0.21	0.00	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95	0.30
	Итого	605	16.21	20.59	130.18	555.98	18.38	100.91	78.50	3.63
Полдник (11,42%)										
437\494[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	50	6.30	2.85	18.15	123.00	0.05	10.70	15.80	0.71
132[4]	Чай с сахаром	150\5	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18
	Итого	205	6.31	2.86	23.14	142.95	0.07	18.64	16.70	0.89
Ужин (22,39%)										
319[1]	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	8.66	5.55	11.94	151.00	7.34	41.30	37.00	1.50
19[4]	Салат из моркови	40	0.45	2.03	6.50	45.00	0.78	9.30	12.80	0.25
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	40	0.45	2.47	1.89	31.64	8.17	7.03	7.12	0.34
	Среднее значение по группе:		0.45	2.25	4.20	38.32	4.48	8.17	9.96	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00	0.62
	Батон нарезной	10	0.79	0.10	4.83	23.50	0.00	2.30	3.30	0.20
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	19.00	77.70	0.36	28.54	5.40	1.11
	Итого	420	11.52	8.14	49.85	336.47	12.18	84.91	60.66	3.73
	Итого за 8 день	1795	45.77	45.13	203.21	1181.55	31.23	358.01	211.74	9.68
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00
	Отклонения		8.98	-3.98	0.10	-15.60	-30.61	-55.25	164.68	-3.25

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак (18,78%)										
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150	5	3,6	24,48	164,83	0,88	100,24	15,35	0,36
7[1]	Сыр (порциями, российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,10	132,00	5,25	0,15
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
413[1]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19	112,00	13,50	0,28
	Итого	340	12,30	12,32	43,45	334,83	2,17	348,84	40,70	1,19
2 завтрак (6,63%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
Обед (34,81%)										
34[1]	Салат из свеклы	40	0,57	2,40	3,34	37,60	3,80	14,06	8,36	0,54
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	20,90	22,80	1,04
299[1]	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	26,10	19,30	0,90
354[1]	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	12,26	97,63	22,31	72,10	26,84	1,05
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36	28,54	5,40	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
	Итого	630	17,10	15,74	75,21	518,08	33,16	170,90	94,30	5,66
Полдник (13,81%)										
449[1]	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00	11,00	14,50	0,69
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44	0,21
	Итого	250	9,97	7,78	36,23	254,30	2,73	263,00	43,94	0,90
Ужин (25,97%)										
261[1]	Рыба, тушеная с овощами	70	3,0	3,98	1,93	70,90	21,35	22,58	0,49	1,58
174[3]	Пюре овощное	110	3,37	5,87	13,42	120,27	17,00	80,22	41,30	0,98
21[1]	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	14,95	6,06	0,20
13[1]	Салат из свежих огурцов*	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80	8,74	5,32	0,30
	Среднее значение по группе:		0,43	2,24	2,28	30,93	8,39	11,85	5,69	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	470	12,96	12,31	47,71	353,35	50,74	133,25	60,48	6,23
	Итого за 9 день	1810	52,81	48,63	214,36	1516,56	100,80	935,19	250,22	16,62
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		25,74	3,46	5,59	8,33	124,00	16,90	212,78	66,20

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 -3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (23,14%)											
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150	5	3.83	5.36	25.27	164.80	0.88	97.45	22.77	0.36
230[1]	Омлет с сыром	80	9.21	12.32	1.33	153.33	1.04	151.20	13.46	1.53	
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40	
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20	114.70	16.70	0.41	
	Итого	405	17.77	20.60	49.22	454.13	3.12	367.95	59.53	2.70	
2 завтрак (8,57%)											
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10	
	Итого	150	0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	10.50	6.00	2.10	
Обед 36%											
19[4]	Салат из моркови	40	0.45	2.03	6.50	45.00	0.78	9.30	12.80	0.25	
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	40	0.45	2.47	1.89	31.64	8.17	7.03	7.12	0.34	
	Среднее значение по группе:		0.45	2.25	4.20	38.32	4.48	8.17	9.96	0.30	
90\132[1]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\20	4.82	2.60	13.47	96.54	9.62	25.36	28.92	1.01	
322[1]	Биточки рубленные из птицы(бройлер-цыпленок)	60	9.63	8.68	13.46	212.00	0.73	34.10	21.60	1.30	
335[1]	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3.01	17.63	112.30	0.00	3.24	14.08	0.73	
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	150	0.00	0.00	10.01	37.00	0.00	0.21	0.00	0.03	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.00	9.20	10.00	1.24	
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40	
	Итого	630	22.40	17.18	88.19	635.12	14.83	84.88	91.16	5.01	
Полдник (12,13%)											
	Печенье	30	2.22	2.85	21.90	102.10	0.00	12.30	4.50	0.30	
419[1]	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46	226.80	26.50	0.19	
	Итого	210	7.70	7.73	30.97	204.10	2.46	239.10	31.00	0.49	
Ужин (19,14%)											
82[4]	Суфле творожное	100	10.92	8.97	12.28	173.00	0.25	129.80	22.90	0.97	
115[4]	Соус сметанный сладкий	30	1.10	1.66	2.38	40.08	0.08	0.35	0.31	0.02	
	Батон нарезной	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60	0.40	
132[4]	Чай с сахаром	150	0.01	0.01	4.99	19.95	0.02	7.94	0.90	0.18	
	Итого	335	13.61	10.84	29.31	280.03	0.35	142.69	30.71	1.57	
	Итого за 10 день	1730	62.23	56.35	212.84	1637.38	23.76	845.12	218.40	11.87	
	Норма		42.00	47.00	203.00	1400.00	45.00	800.00	80.00	10.00	
	Отклонения		48.17	19.89	4.84	16.96	-47.21	5.64	173.00	18.65	

*- Блюда в весенне-летний период

завтрак	379
2 завтрак	65
обед	549
полдник	224
ужин	343

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, (мг)		
	Б	Ж	У			С	Са	Mg
1	70.04	75.88	219.98	1847.65	47.72	949.71	399.67	14.80
2	51.23	65.85	211.16	1639.72	72.75	803.77	224.39	15.38
3	53.79	60.51	206.34	1573.93	51.97	595.24	253.50	15.72
4	59.18	56.07	210.39	1574.67	49.61	873.69	267.76	14.09
5	61.73	45.83	274.45	1502.44	82.09	727.82	222.85	19.08
6	56.37	61.81	198.34	1589.03	51.19	909.06	238.46	12.65
7	43.65	51.97	187.04	1399.37	59.88	441.33	205.23	15.37
8	45.77	45.13	203.21	1181.55	31.23	358.01	211.74	9.68
9	52.81	48.63	214.36	1516.56	100.80	935.19	250.22	16.62
10	62.23	56.35	212.84	1637.38	23.76	845.12	218.40	11.87
Всего за 10 дней	556.79	568.01	2138.08	15462.30	570.99	7438.92	2492.22	145.24

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	400	400	100	0			
2	Хлеб пшеничный(батон)	60	60	600	599	100	1	0.17		
3	Мука пшеничная	25	25	250	243.3	97	7	2.68		
4	Крупы, бобовые	30	30	300	305	102			5	1.67
5	Макаронные изделия	8	8	80	80	100				
6	Картофель	120	120	1200	1120.5	93	80	6.63		
7	Овощи свежие, зелень	180	180	1800	1812	101			12	0.68
8	Фрукты (плоды) свежие	95	95	950	954	100			4	0.42
9	Фрукты (плоды) сухие	9	9	90	90	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	100	1000	1000	100				
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	50	50	500	428	86	72	14.4		
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	20	20	200	393	197			193	96.5
13	Субпродукты(печень, язык, сердце)	20	20	200	46	23	154	77		
14	Рыба-филе (нетто)	32	32	320	316	99	4	1.25		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	390	3900	3902	100				
16	Творог 5%-9%	30	30	300	301	100				
17	Сыр	4	4	40	74.6	187			35	86.5
18	Сметана	9	9	90	92.25	103			2.25	2.5
19	Масло сливочное	18	18	180	186	103			7	3.83
20	Масло растительное	9	9	90	87.9	98	2	2.23		
21	Яйцо	1	1	10	8	80	2	19		
22	Сахар	25	25	250	267	107			17	7
23	Кондитерские изделия	12	12	120	120	100				
24	Крахмал	2	2	20	20	100				
25	Какао-порошок	0.5	0.5	5	5	100				
26	Кофейный напиток	1	1	10	10	100				
27	Чай	0.5	0.5	5	6	120			1	22
28	Дрожжи хлебопекарные	0.4	0.4	4	3.23	81	1	19.25		
29	Соль	3	3	30	30	100				

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	420	200	622	330	465
2	340	150	690	230	360
3	390	150	630	205	525
4	345	120	610	230	425
5	395	150	635	250	475
6	350	150	620	355	355
7	335	120	610	230	495
8	415	150	605	205	420
9	340	120	630	250	0
10	405	150	630	210	335
Показатели нормы	350	100	450	200	400
Среднее за 10 дней	373.5	146	628.2	249.5	386

Библиография

- 1.Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.
- 2.Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
- 3.Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. – Уфа: ООО Фирма «Партнер» (части 1 и 2), 2015
- 4.Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – М, 2007
5. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.