

СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей
МБДОУ детский сад «Ленок»

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего Муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
детский сад «Ленок»



Н.Л. Касимова

Приказ № 10 от 11 сентября 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений
с 10,5 – часовым пребыванием

Возраст с 3 до 7 лет

(осенне – зимний период)

Сборник технологических нормативов,

рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
(Пермь, 2000г.)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 -3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
86	каша гречневая молочная жидкая	155	5,66	6,82	21,29	170,37	0,16	1,30	0,03	126,71	166,80	58,99	1,59	
262	чай с молоком (2-й вариант)	180	2,50	2,30	11,94	69,53	0,01	0,54	0,01	52,75	39,11	6,94	0,23	
	хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26	
	масло сливочное порциями	5	0,43	3,76	2,56	37,40	0,01	0,00	0,02	1,17	1,50	0,00	0,01	
	Итого:	360	10,29	13,06	45,71	322,50	0,20	1,84	0,06	183,69	219,01	70,33	2,09	
2 завтрак														
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Обед														
борщ с капустой и картофелем со сметаной														
27		156	1,19	4,01	6,50	66,83	0,03	4,95	0,02	25,15	43,87	13,00	0,60	
174	тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60 / 30	13,00	16,74	8,09	168,12	0,06	1,28	0,09	50,82	123,41	18,20	1,40	
194	макаронные изделия отварные	110	4,03	3,88	25,90	154,80	0,07	0,00	0,01	9,60	8,91	10,56	0,85	
251У	компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,12	0,12	17,91	72,00	0,01	1,29	0,14	37,12	33,40	24,02	0,76	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,09	4,96	22,60	0,01	0,00	0,00	1,53	5,80	2,20	0,13	
	Хлеб ржаной	20	1,63	0,19	10,67	42,70	0,03	0,00	0,00	5,80	26,00	8,40	0,69	
	Итого:	536	20,82	25,03	74,03	527,05	0,21	7,52	0,26	130,02	241,39	76,38	4,43	
Полдник:														
255	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,05	88,20	0,06	2,05	0,04	189,00	141,75	22,05	0,16	
274	булочка домашняя	50	3,94	5,89	30,67	190,17	0,06	0,00	0,01	10,17	43,16	6,57	0,50	
	Итого:	200	8,14	10,69	37,72	278,37	0,12	2,05	0,05	199,17	184,91	28,62	0,66	
	Всего:		48,97	49,18	167,26	1174,92	0,56	21,41	0,37	528,88	656,31	184,33	9,38	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe
96	Завтрак Каша пшеничная молочная вязкая, с маслом	155	5,66	6,82	32,14	170,37	0,21	1,30	0,05	132,15	184,70	47,23	1,21
266	Кисель из плодов шиповника (витаминизированный)	180	0,11	0,05	12,40	50,40	0,01	22,00	0,01	10,62	16,63	3,24	0,05
	хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26
	сыр "Российский"	10	2,30	2,90	0,00	36,40	0,00	0,07	0,02	88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого:	365	9,77	9,95	54,46	302,37	0,24	23,37	0,08	233,83	262,93	58,37	1,62
	2 завтрак												
	сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	18,00	1,05
	Итого:	150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	18,00	1,05
	Обед												
42	суп крестьянский с крупой	150	1,39	4,65	9,28	84,57	0,04	6,21	0,13	21,30	35,04	13,23	0,66
33	картофельное пюре	110	2,33	4,44	17,08	117,65	0,10	3,95	0,03	29,30	258,13	20,40	2,93
163	биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,06	0,37	0,01	28,91	146,15	15,65	0,62
227II	соус сметанный натуральный	15	0,50	3,56	1,00	38,03	0,01	0,03	0,01	13,51	6,24	0,32	0,04
251I	компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,09	18,06	73,50	0,01	0,64	0,13	5,13	4,20	1,07	0,83
	Хлеб пшеничный	15	1,30	0,13	7,44	33,90	0,01	0,00	0,00	2,30	8,70	3,30	0,20
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,28	16,00	64,00	0,05	0,00	0,00	8,70	39,00	12,60	1,04
	Итого:	540	14,92	16,96	93,66	511,40	0,28	11,20	0,31	109,15	497,46	66,57	6,32
	Полдник:												
263	чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,12	0,19
120П	запеканка рисовая с творогом, с повидлом	100 / 20	6,05	7,08	32,52	218,10	0,05	0,33	0,01	41,23	55,00	9,93	0,57
	Итого:	270,0	6,14	7,08	41,55	254,58	0,05	0,33	0,01	43,82	56,50	11,05	0,76
	ВСЕГО:		32,33	34,14	194,02	1095,35	0,61	49,90	0,40	386,80	838,65	153,99	9,75

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 -3 года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
44	Завтрак												
	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	4,59	14,80	117,35	0,07	0,68	0,03	129,40	108,87	20,11	0,41
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	0,02	110,70	87,31	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26
	яйцо вареное	40	3,92	3,52	0,02	48,40	0,04	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:	360	13,05	11,01	37,70	299,95	0,17	1,96	0,15	265,16	284,58	50,31	1,82
	2 завтрак												
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед												
33	рассольник ленинградский со сметаной	156	3,02	6,84	19,47	89,98	0,08	5,89	0,13	18,06	51,48	20,04	0,70
	каша пшеничная рассыпчатая	110	6,80	3,90	27,04	170,00	0,09	0,00	0,01	6,45	101,60	35,64	0,58
	котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00	0,05	0,50	0,06	9,38	56,73	8,56	0,62
	соус томатный	15	0,08	0,55	0,78	8,42	0,00	0,29	0,01	0,77	2,44	0,13	0,05
	сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	18,00	1,05
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,09	4,96	22,60	0,01	0,00	0,00	1,53	5,80	2,20	0,13
	Хлеб ржаной	20	1,63	0,18	10,64	42,67	0,03	0,00	0,00	5,80	26,00	8,40	0,69
	Итого:												
	Полдник:	521	23,31	21,36	77,22	524,67	0,30	21,68	0,21	60,00	292,05	92,97	3,82
	кисель молочный	150	18,01	2,79	22,68	128,55	0,02	1,08	0,02	93,00	72,99	10,65	0,12
256И	пирожки печеные с капустным фаршем	50	3,87	3,24	24,08	141,08	0,10	2,61	0,08	13,08	43,17	5,91	0,80
294 /299	Итого:	200	21,88	6,03	46,76	269,63	0,12	3,69	0,10	106,08	116,16	16,56	0,92
	Всего:		58,64	38,80	171,48	1141,25	0,62	37,33	0,46	447,24	703,79	168,84	8,76

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 -3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
60	каша манная молочная, жидкая	155	4,65	6,04	23,32	166,51	0,07	1,03	0,04	101,06	92,44	15,34	0,33	
263	чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,80	0,00	0,00	0,00	3,11	1,80	1,34	0,23	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26	
	масло сливочное порциями	5	0,43	3,76	2,56	37,40	0,01	0,00	0,02	1,17	1,50	0,00	0,01	
	Итого:	360	6,89	9,98	46,64	292,91	0,10	1,03	0,06	108,40	107,34	21,08	0,83	
2 завтрак														
	фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	60,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,03	
	Итого:		0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	60,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,03	
Обед														
	суп картофельный с клецками с мясом													
37	птицы	150 /25	2,65	2,03	9,47	66,75	0,06	3,19	0,16	10,78	38,94	12,67	0,54	
143П	рыба тушеная в сметанном соусе	95	13,20	11,53	4,80	175,75	0,10	1,29	0,01	66,10	57,95	10,79	0,72	
191П	Рис отварной	110	2,85	3,73	29,54	165,13	0,01	0,00	0,01	4,04	27,16	4,74	0,36	
251У	компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,12	0,12	17,91	72,00	0,01	1,29	0,13	37,12	33,40	24,02	0,76	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,09	4,96	22,60	0,01	0,00	0,00	1,53	5,80	2,20	0,13	
	Хлеб ржаной	20	1,63	0,19	10,67	42,70	0,03	0,00	0,00	5,80	26,00	8,40	0,69	
	Итого:	560	21,30	17,69	77,35	544,93	0,22	5,77	0,31	125,37	189,25	62,82	3,20	
Полдник:														
251	снежок (кисломолочная продукт)	150	4,50	2,32	5,70	52,50	0,06	1,05	0,03	180,00	135,00	21,00	0,15	
269П	Булочка "Веснушка"	60	3,84	3,67	29,41	166,08	0,07	0,00	0,01	12,21	51,78	7,88	0,61	
	Итого:	210,0	8,34	5,99	35,11	218,58	0,13	1,05	0,04	192,21	186,78	28,88	0,76	
	ВСЕГО		37,43	33,86	167,20	1104,42	0,49	95,17	0,41	664,65	716,59	145,97	9,78	

ОБЪЕМ: ОСЕННЕЕ - ЗИМНИЙ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак													
каша геркулесовая молочная жидкая	155	4,75	6,67	19,11	155,53	0,14	1,04	0,04	111,52	151,67	37,25	0,97	
чай с молоком (2-й вариант)	180	2,50	2,30	11,94	69,53	0,01	0,54	0,01	52,75	39,11	6,94	0,23	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	67,80	0,04	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого:	365	9,80	9,24	45,93	292,86	0,19	1,58	0,05	168,87	208,18	50,79	1,60	
2 завтрак													
фрукт (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
Итого:	100	1,50	0,10	19,20	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
Обед													
овощная нарезка (помидор п/п)	30	0,35	0,06	1,14	6,90	0,02	7,50	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	
суп картофельный с крупой (пшеничная)	150	1,61	1,68	10,27	62,70	0,07	4,95	0,14	4,67	36,16	13,57	0,48	
Капуста тушеная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	255,00	0,07	19,10	0,14	21,32	123,82	15,92	0,34	
напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,75	65,24	0,01	97,50	0,07	4,54	1,20	1,20	0,23	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26	
Хлеб ржаной	30	2,45	0,28	15,96	64,00	0,05	0,00	0,00	8,70	39,00	12,60	1,04	
Итого:	580	15,62	9,70	60,40	499,04	0,24	129,05	0,35	46,49	219,58	53,69	2,62	
Полдник:													
омлет с рисом	60	5,91	9,96	14,90	173,00	3,05	0,15	0,16	33,15	85,41	9,73	0,90	
сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	18,00	1,05	
Хлеб пшеничный	10	0,85	0,09	4,96	22,60	0,01	0,00	0,00	1,53	5,80	2,20	0,13	
Итого:	220	8,26	10,20	24,21	222,60	3,10	15,15	0,16	52,68	139,21	29,93	2,08	
Всего:		35,18	29,24	149,74	1103,50	3,57	155,78	0,56	268,04	566,97	134,41	6,30	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 -3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
99	каша ячневая молочная вязкая	155	5,58	4,39	10,75	104,80	0,12	0,98	0,03	117,89	183,87	27,32	0,70	
266	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108,00	0,05	1,46	0,03	146,84	134,77	25,20	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,27	14,88	67,80	0,04	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40	
	масло сливочное порциями	5	0,43	3,76	2,56	37,40	0,01	0,00	0,02	1,17	1,50	0,00	0,01	
	Итого:	370	12,23	11,61	44,01	318,00	0,22	2,44	0,08	270,50	337,54	59,12	1,29	
2 завтрак														
	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Обед														
3	нарезка овощная (огурец п/п)	30	0,20	0,02	0,85	3,50	0,01	1,75	0,00	4,30	7,50	3,50	0,01	
	суп овощной со сметаной	156	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	0,19	6,23	48,22	18,10	0,65	
35	пюре гороховое с маслом	110	12,68	2,82	13,30	107,62	0,45	7,70	0,02	63,90	181,80	58,85	3,74	
108	Колобки мясо-картофельные, соус сметанный	80	7,10	7,90	4,50	99,38	0,08	6,93	0,13	50,31	114,15	15,35	1,26	
182И	Компот из плодов или ягод сушеных (С-витаминация)	150	0,25	0,00	17,04	69,16	0,01	39,20	0,00	7,06	4,62	3,78	0,96	
239	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26	
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,28	15,96	64,00	0,05	0,00	0,00	8,70	39,00	12,60	1,04	
	Итого:	576	25,92	15,89	71,64	481,05	0,69	67,51	0,34	143,56	406,89	116,58	7,92	
Полдник:														
	кисель молочный	150	18,01	2,79	22,68	128,55	0,05	0,54	0,04	180,00	135,00	21,00	0,16	
256	Ватрушка с творожным фаршем	50	4,91	1,82	29,04	152,13	0,09	0,00	0,01	12,29	41,86	6,57	0,70	
289	Итого:	200	22,92	4,61	51,72	280,68	0,14	0,54	0,05	192,29	176,86	27,57	0,86	
	Всего:		58,55	32,51	177,17	1126,73	1,08	80,49	0,47	622,35	932,29	212,27	12,27	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 -3 года

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg
110	Завтрак омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,34	170,23	0,04	0,33	0,13	63,20	100,80	8,33
263	чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,80	0,00	0,00	0,00	3,11	1,80	1,04
3а	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	0,23
	сыр "Российский"	10	2,30	2,90	0,00	36,40	0,00	0,07	0,02	88,00	60,00	0,26
	овощная нарезка (помидор п/п)	40	0,47	0,08	1,52	9,20	0,03	10,00	0,00	5,60	10,40	0,10
	Итого:	350	13,53	17,05	24,62	304,83	0,09	10,40	0,15	162,97	174,60	0,36
	2 завтрак сок фруктовый											1,90
	Итого:	150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	1,06
		150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	1,06
Обед												
16	салат "сезонный"	60	1,08	2,98	4,80	50,40	0,08	11,86	0,04	10,58	16,32	0,36
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	150	1,62	1,69	10,32	62,85	0,12	4,95	0,07	19,20	82,26	1,26
201 И	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,40	97,43	0,07	0,37	0,05	26,59	119,87	0,64
209	каша вязкая гречневая	110	3,35	3,66	15,04	106,70	0,05	0,00	0,03	64,20	97,10	1,55
256	напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,75	65,24	0,01	97,50	0,07	4,54	1,20	0,23
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	0,26
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,28	15,96	64,00	0,05	0,00	0,00	8,70	39,00	1,04
	Итого:	585	17,60	17,64	74,19	491,82	0,40	114,68	0,26	136,87	367,35	5,26
Полдник:												
263	чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	0,19
201 И	котлеты картофельные с маслом	105	3,29	6,34	21,44	156,00	0,11	10,70	0,03	26,64	58,67	0,67
	Итого:	355	3,38	6,34	30,47	192,48	0,11	10,70	0,03	29,23	60,17	0,86
	ИТОГО:		36,01	41,18	133,63	1016,13	0,64	150,78	0,44	586,70	650,12	9,16

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe	
Молоко, жидкое	155	4,65	6,04	23,32	166,51	0,07	1,03	0,04	101,06	92,44	15,34	0,33	
Сметана	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,12	0,19	
Сыр	30	2,55	0,27	14,88	67,80	0,04	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40	
Сливки	335	7,29	6,31	47,23	270,79	0,11	1,03	0,04	108,25	111,34	23,06	0,92	
Сливки (жирные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Сметана	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Сыр													
Картофельный с рыбными консервами	150	3,73	4,93	11,03	102,59	0,09	4,68	0,07	33,75	38,94	14,04	0,85	
Свиная тушеная	60 / 40	18,56	20,72	5,77	236,49	0,10	5,35	0,07	38,56	72,86	30,00	0,97	
Салат из плодов или ягод сушеных (С-питательная)	110	2,20	4,15	7,43	80,30	0,03	13,42	0,02	4,23	58,41	19,00	0,38	
Свеж. пшеничный	150	0,25	0,00	17,04	69,16	0,01	39,20	0,00	7,06	4,62	3,78	0,96	
Свеж. ржаной	10	0,85	0,09	4,96	22,60	0,01	0,00	0,00	1,53	5,80	2,20	0,13	
Пшеница	20	1,63	0,19	10,67	42,70	0,03	0,00	0,00	5,80	26,00	8,40	0,69	
Пшеница	540	27,22	30,08	56,90	553,84	0,27	62,65	0,16	90,93	206,63	77,42	3,98	
Подсумок:													
Свеж. тушеная с яблоками или курагой	100	1,60	4,40	10,85	89,50	0,10	5,50	0,09	25,40	16,67	30,67	0,12	
Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,09	18,06	73,50	0,01	0,64	0,13	5,13	4,20	1,07	0,83	
Свеж. пшеничный	20	1,70	0,18	9,93	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26	
Итого:	270,0	3,42	4,67	38,84	208,20	0,13	6,14	0,22	33,59	32,47	36,14	1,21	
		38,33	41,46	152,77	1079,83	0,54	79,82	0,42	767,02	859,10	136,62	9,24	

яблока тушенная с яблоками или курагой
компот из свежих плодов (из груш)
пшеничный
того:

10

категория: 1 -3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe
Пюре из овощей с макаронными изделиями	150	4,28	4,62	14,83	117,35	0,09	0,68	0,03	129,40	108,87	20,11	0,41
Пюре из плодов шиповника (консервированный)	150	0,09	0,04	10,32	42,00	0,01	18,30	0,01	8,85	13,86	2,70	0,04
Пюре из овощей	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40	0,26
Пюре из овощей	40	3,92	3,52	0,02	48,40	0,04	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
Пюре из овощей	360	9,99	8,36	35,09	252,95	0,16	19,06	0,14	163,31	211,13	32,01	1,71
Пюре из овощей (ангельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	60,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,03
Пюре из овощей		0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	60,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,03
Пюре из овощей												
Пюре из свежей капусты с картофелем	150 / 6	1,26	3,86	6,41	64,86	0,04	10,82	0,14	26,54	32,18	12,95	0,46
Пюре из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,03	0,77	0,02	9,75	24,46	6,32	0,43
Пюре из свежих плодов (из яблок)	150	0,12	0,12	17,91	72,00	0,01	1,29	0,14	37,12	33,40	24,02	0,76
Пюре из овощей	15	1,30	0,13	7,44	33,90	0,01	0,00	0,00	2,30	8,70	3,30	0,20
Пюре из овощей	30	2,45	0,28	15,96	64,00	0,05	0,00	0,00	8,70	39,00	12,60	1,04
Пюре из овощей	510	21,13	19,17	74,48	538,76	0,14	12,88	0,30	84,41	137,74	59,19	2,89
Пюре из овощей												
Пюре из овощей (кисломолочная продук)	150	4,50	2,32	5,70	52,50	0,06	1,05	0,03	180,00	135,00	21,00	0,15
Пюре из овощей	50	3,41	5,85	33,83	201,75	0,00	0,00	0,00	12,50	31,91	5,16	0,37
Пюре из овощей	270,0	7,91	8,17	39,53	254,25	0,06	1,05	0,03	192,50	166,91	26,16	0,52
Итого:		39,03	35,70	149,10	1093,96	0,36	32,99	0,47	440,22	515,78	117,36	5,12

День, пятница
Неделя, вторая
Сезон, осеннее - зимний
Возрастная категория: 1 -3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Мg
1	Завтрак											
91	каша молочная пшеничная	155	5,58	6,05	26,46	182,94	0,16	0,97	0,04	99,11	138,62	36,43
248	каша с молоком (1-й вариант)	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	0,02	110,70	87,31	21,00
1467	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40
2277	Итого:	325	10,43	8,95	49,34	317,14	0,22	2,17	0,06	212,87	237,43	60,82
1	2 завтрак											
91	фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00
248	Итого:		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00
1467	Обед											
38	суп картофельный с бобовыми	150 / 15	1,41	2,33	8,17	59,28	0,06	5,04	0,06	19,56	12,72	5,70
1467	изделиями, с гренками	110	2,33	4,44	17,08	117,65	0,10	3,95	0,03	29,30	258,13	20,40
2277	Гарели рыбные тушеные	60	6,13	4,62	7,84	103,63	0,08	1,00	0,07	24,28	111,17	17,52
1467	с соус сметанный натуральный	30	1,00	7,10	2,01	76,06	0,01	0,09	0,01	27,03	20,34	2,65
2277	с соус фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	0,04	15,00	0,00	18,00	48,00	18,00
91	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,18	9,92	45,20	0,02	0,00	0,00	3,06	11,60	4,40
248	Хлеб ржаной	30	2,45	0,28	15,96	64,00	0,05	0,00	0,00	8,70	39,00	12,60
1467	Итого:	565	16,52	19,10	65,33	492,82	0,36	25,08	0,17	129,93	500,96	81,27
203	Полдник:											
91	чай с сахаром											
248	Гренки с сыром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,12
1467	ВСЕГО:	45	5,46	5,56	20,58	154,28	0,02	0,06	0,01	17,21	58,60	9,20
2277	ИТОГО	245	5,58	5,56	32,62	202,92	0,02	0,06	0,01	80,60	107,56	20,20
91			32,93	34,01	157,09	1059,88	0,63	37,31	0,24	439,40	856,95	171,29
248	Итого в среднем за 1 день		41,60	43,12	162,50	1099,30	0,73	54,66	0,56	647,24	873,33	216,86
1467												10,84

Содержание меню разработано по Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2000г.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 12

двух листов
И.о. заведующего А.В. Максимова

« 01 » сентября 20 01 г.

