Утверждаю:

 Заведующая МБДОУ №2

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.С.Сысоева

Десятидневное меню

для детей от 2 до 3 лет

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2

(Осенне-зимний сезон)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
|  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 1** |   |
| **Завтрак:** | Каша вязкая гречневая | 160 | 0,35 | 1,52 | 3,38 | 29,04 | 1,36 | 49 1 |
|   | Чай с сахаром | 150/7 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0 | 168 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 1167 4 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 20 | 1,14 | 1,47 | 0 | 18 | 0,03 | 7 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15 |   |
|  |
| **Обед:** | Огурец солёный | 30 | 0,25 | 1,53 | 0,78 | 4,8 | 1,6 | 19 |
|   | Суп картофельный | 150 | 1,31 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 4,95 | 80 |
|   | Гуляш из отварного мяса | 60 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 94 | 0,1 | 282 |
|   | Макаронные изделия отварные с маслом  | 124 | 2,18 | 4,08 | 10,44 | 143 | 18 | 132 |
|   | Компот из свежих плодов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 25 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 42,8 | 0 |   |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,36 | 0,24 | 9,28 | 43 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Рыба солёная  | 25 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 25,08 | 3,3 | 10 |
|   | Картофель отварной | 120 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 0,34 | 255 |
|   | Чай с лимоном | 150/7/3 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 14,52 | 321 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 0,14 | 0,03 | 17,56 | 71,07 | 3,96 | 1201 4 |
| **Итого за день:** |  |  | **48,87** | **41,71** | **209,16** | **1396,4** | **64,53** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 2** |   |
| **Завтрак:** | Суп молочный с крупой(пшено) | 200 | 0,42 | 2,62 | 3,93 | 40,95 | 3,46 | 40 |
|   | кофейный напиток с молоком | 180 | 3,21 | 5,64 | 23,08 | 149,62 | 0 | 185 |
|   | Сыр (порциями) | 10 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 1,59 | 2,05 | 0 | 25,2 | 0,042 | 7 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Огурцы солёные | 30 | 0,38 | 1,5 | 2,24 | 4,8 | 6 | 95 4 |
|   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,38 | 3,82 | 10,12 | 80,45 | 4,54 | 76 |
|   | Голубцы ленивые | 190 | 17,1 | 14,06 | 11,68 | 241,41 | 3,93 | 274 |
|   | Компот из свежих плодов  | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,19 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 42,8 | 0 |   |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Варенец | 150 | 3,75 | 4,2 | 6 | 74,55 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Запеканка из творога/ сметана | 100/20 | 0,45 | 1,15 | 5,96 | 34,8 | 1,84 | 131 |
|   | Молоко кипячёное | 180 | 17,58 | 12,05 | 23,65 | 272 | 0,29 | 237 |
| **Итого за день:** |   |   | **59,41** | **53,76** | **204,79** | **1522,64** | **36,612** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 3** |   |
| **Завтрак:** | Омлет с сыром | 80/5 | 3,31 | 3,95 | 25,2 | 150 | 0 | 185 |
|   | Кофе с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 1,14 | 1,47 | 0 | 18 | 0,03 | 7 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из свеклы | 40 | 0,36 | 1,52 | 2,09 | 23,47 | 2,37 | 33 |
|   | Суп с галушками | 150 | 3,67 | 5,35 | 4,21 | 79,75 | 8 | 71 |
|   | Котлеты рубленные из птицы | 60 | 11,23 | 10,13 | 11,64 | 183,17 | 0,63 | 305 |
|   | Пюре из бобовых с маслом | 120 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 12,1 | 321 |
|   | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Каша жидкая рисовая | 160 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | 2 |   |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 14,62 | 11,63 | 22,3 | 252,59 | 20,4 | 298 |
|   | Булочка "Веснушка" | 50 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
| **Итого за день:** |  |   | **57,17** | **52,6** | **210,24** | **1535,43** | **58,49** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витаминС, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 4** |   |
| **Завтрак:** | Суп молочный с крупой манной | 200 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 51 4 |
|   | Чай с сахаром | 180/8 | 12,95 | 15 | 2,22 | 195,68 | 0,2 | 215 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 1167 4 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из белокачанной капусты | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,7 | 26,22 | 9,73 | 20 |
|   | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 6,46 | 5,2 | 9,79 | 112,5 | 3,49 | 81 |
|   | Рыба, запечённая с картофелем | 200 | 13,83 | 7,65 | 19,36 | 201,61 | 7,78 | 250 |
|   | Напиток лимонный | 150 | 0,34 | 0,08 | 25,49 | 103,95 | 9,67 | 374 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Фрукты (апельсин) | 50 | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 30 |   |
|   | Лапшевник с творогом/ со сметаной | 150/8 | 13,46 | 9,26 | 31,43 | 262,8 | 0,12 | 212 |
|   | Кисель молочный | 150 | 3,15 | 2,79 | 22,68 | 128,55 | 1,08 | 384 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,6 | 42,8 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **62,87** | **54,29** | **200,17** | **1533,31** | **78,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витаминС, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 5** |   |
| **Завтрак:** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 108 | 0 | 185 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 64 | 0,98 | 395 |
|   | Вафли | 15 | 0,58 | 4,59 | 9,37 | 81,3 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 1,14 | 1,47 | 0 | 18 | 0,03 | 7 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
|  |
| **Обед:** | Салат из солёных огурцов | 30 | 0,52 | 2,15 | 1,95 | 29,3 | 7,69 | 104 4 |
|   | Суп с яичными хлопьями | 150 | 1,64 | 3,57 | 8,21 | 71,55 | 10,66 | 59 |
|   | Мясо тушеное с овощами | 170 | 9,25 | 8,35 | 6,86 | 139,97 | 0,13 | 288 |
|   | Кисель из яблок сушёных | 150 | 1,8 | 4,05 | 10,56 | 85,9 | 8,56 | 344 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,4 | 106,65 | 0,11 | 379 |
|  |
| **15ч30мин:** | Варенец | 150 | 3,75 | 4,2 | 6 | 74,55 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Яйцо вареное | 1 | 4,02 | 5,36 | 29,09 | 181,22 | 6,43 | 157/ 351 |
|   | Капуста тушёная | 130 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
|   | Чай с лимоном | 150/7№ | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 0,02 | 454 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,5 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **45,57** | **48,82** | **225,4** | **1511,14** | **38,9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витаминС, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 6** |   |
| **Завтрак:** | Макароны запеченные с сыром | 150 | 0,59 | 2,54 | 5,64 | 48,4 | 2,27 | 49 1 |
|  | Чай с сахаром | 180/8 | 4,7 | 2,27 | 19,72 | 118 | 0,02 | 207 |
|   | Пряники | 40 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 1167 4 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 1,09 | 0,13 | 6,88 | 33,1 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 0,06 | 4,32 | 0,06 | 39,6 | 0 | 6 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из горошка зелёного консервированного | 30 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 25,08 | 3,3 | 10 |
|   | Свекольник (на мясном бульоне) | 150 | 2,31 | 4,46 | 9,87 | 88,86 | 4,21 | 12 2 |
|   | Котлеты рубленные | 60 | 10,34 | 8,28 | 2,19 | 124,5 | 0,005 | 278 |
|   | Капуста тушеная | 130 | 2,18 | 4,08 | 10,44 | 86,9 | 18 | 132 |
|   | Напиток яблочный | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Картофель запечённый в сметанном соусе | 150 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 | 2,1 | 51 4 |
|   | Какао с молоком | 150 | 14,03 | 0,55 | 0,63 | 64 | 0,58 | 242 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 12,1 | 321 |
| **Итого за день:** |  |  | **53,57** | **42,01** | **213,78** | **1436,06** | **57,275** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витаминС, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 7** |   |
| **Завтрак:** | Омлет с горошком зелёным | 100 | 0,38 | 1,5 | 2,24 | 174 | 6 | 95 4 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 150 | 8,92 | 11,2 | 9,28 | 71 | 4,94 | 218 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты свежие (груша) | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 10 |   |
|  |
| **Обед:** | Огурец солёный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | 1,5 |   |
|   | Борщ с капустой и картофелем/с мясом/ со сметаной | 200/15/5 | 5,08 | 6,22 | 7,82 | 107,6 | 6,17 | 57 |
|   | Запеканка из печени с рисом | 60 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 0,1 | 282 |
|   | Икра свекольная | 110 | 2,3 | 4,6 | 12,3 | 100,09 | 6,7 | 54 |
|   | Компот из свежих плодов  | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,19 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Сырники из творога | 120 | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 30 |   |
|   | Чай с молоком | 150 | 4,03 | 5,05 | 21,67 | 148,2 | 3,91 | 170 |
|  | Сметана | 20 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
| **Итого за день:** |  |  | **52,26** | **51,48** | **205,65** | **1492,82** | **73,854** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 8** |   |
| **Завтрак:** | Яйцо вареное | 1 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 63 | 0,91 | 94 |
|   | капуста тушеная | 130 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
|   | Чай с сахаром | 150/7 | 1,59 | 2,05 | 0 | 28 | 0,042 | 7 |
|   | Печенье сахарное | 20 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Огурец солёный | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,7 | 4,8 | 9,73 | 20 |
|  | Суп картофельный с клёцками (на куринном бульоне) | 150 | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52,32 | 3,45 | 85 |
|   | Плов из птицы | 170 | 18,66 | 6,54 | 30,1 | 254,25 | 0,46 | 304 |
|   | Кисель из яблок сушёных | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,4 | 106,65 | 0,11 | 379 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Варенец | 150 | 3,75 | 4,2 | 6 | 74,55 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Каша манная | 150 | 0,43 | 0,07 | 3,45 | 211 | 2,5 | 38 |
|   | Булочка"Дорожная" | 50 | 20,1 | 14,36 | 34,65 | 181 | 0,39 | 235 |
|   | Кисель молочный | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| **Итого за день:** |  |  | **65,07** | **47,37** | **204,21** | **1494,79** | **33,892** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 9** |   |
| **Завтрак:** | Суп молочный с крупой хлопья овсяные "Геркулес" | 150 | 0,35 | 1,52 | 3,38 | 106 | 1,36 | 49 1 |
|   | Чай с молоком | 150 | 5,92 | 5,93 | 17,93 | 71 | 0,91 | 94 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из редьки с овощами | 30 | 0,46 | 3,63 | 1,63 | 40,63 | 5,55 | 106 4 |
|   | Суп картофельный с макаронными изделиями/ с птицей | 150/15 | 4,78 | 3,74 | 10,28 | 94,5 | 5,14 | 82 |
|   | Котлеты рыбные с капустой и морковью запечённые | 80 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 5,46 | 248 |
|   | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 12,1 | 321 |
|   | Напиток апельсиновый | 150 | 0,14 | 0,03 | 17,56 | 71,07 | 3,96 | 1201 4 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Запеканка из творога | 100 | 0,93 | 1,83 | 4,92 | 299,3 | 2,68 | 54 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,02 | 4,54 | 11,32 | 73 | 5,42 | 450 4 |
|   | Повидло | 10 | 2,34 | 1,84 | 16,16 | 25,2 | 0,03 | 473 |
| **Итого за день:** |  |  | **47,99** | **45,91** | **200,03** | **1433,6** | **55,23** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 10** |   |
| **Завтрак:** | Суп молочный с крупой хлопья овсяные "Геркулес" | 150 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 105 | 2,5 | 185 |
|   | Чай с молоком | 150 | 2,12 | 3,89 | 26,86 | 73 | 0 | 185 |
|   | Сыр | 7 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 25,2 | 1,19 | 394 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 69,9 | 0 | 6 |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из капусты квашеной  | 30 | 0,38 | 1,5 | 2,24 | 24,06 | 6 | 95 4 |
|   | Суп картофельный с крупой (гречневой) | 150 | 5,18 | 4,22 | 8,57 | 93 | 4,95 | 80 |
|   | Запеканка картофельная с мясом (или печенью) | 180 | 13,65 | 10,69 | 28,91 | 266,62 | 4,27 | 291 |
|   | Компот из свежих плодов  | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,19 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 75 | 2,05 | 400 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Пудинг рыбный | 70 | 0,44 | 2,07 | 4,57 | 68 | 3,72 | 35 |
|   | Картофель отварной | 120 | 6,8 | 3,43 | 0 | 94 | 0 | 8 |
|   | Чай с лимоном | 150/7/4 | 1,91 | 2,88 | 15,34 | 27 | 14 | 318 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 69,.9 | 1,42 | 1168 4 |
| **Итого за день:** |  |  | **51,64** | **42,96** | **226,22** | **1489,86** | **53,4** |  |
|   | пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг |
| Б | Ж | У |
|   |
| итого за весь период: | 544,42 | 480,91 | 2099,65 | 14846,05 | 550,823 |
|   |   |   |   |   |   |
| среднее значение за период: | 54,442 | 48,091 | 209,965 | 1484,605 | 55,0823 |
|   |
| содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности | 14,7 | 30 | 56,6 |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛипринт, 2010.-628 с. |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с. |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 Сборник карточек – раскладок блюд ежедневного рациона питания г.Анапа,2001 г. |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика.-1983.- 720с. (Министерство торговли СССР).ПРИЛОЖЕНИЕ «Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/ Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008 с. |
|  |  |  |  |  |  |
| СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" |
|  |  |  |  |  |  |
| Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:Справочник,-М.:ДеЛипринт, 2008.-276с. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ПРИЛОЖЕНИЕ 1 |
| В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону. |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 100 грамм съедобной части: | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У |  B1 | C | А | E | Ca | P | Mg | Fe |  |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |  |
| Груши | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |  |
| Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |  |
| Мандарин | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |  |
| Банан | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |  |
| Слива | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 10 | 0 | 0,6 | 20 | 20 | 9 | 0,5 |  |
| Виноград | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 0 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |  |
| Земляника садовая | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 | 0,03 | 60 | 0 | 0,5 | 40 | 23 | 18 | 1,2 |  |
| Вишня | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 | 0,03 | 15 | 0 | 0,3 | 37 | 30 | 26 | 0,5 |  |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 | 0,01 | 15 | 0 | 0,3 | 33 | 28 | 24 | 1,8 |  |
| Алыча | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 34 | 0,02 | 13 | 0 | 0,3 | 27 | 25 | 21 | 1,9 |  |
| Абрикос | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 1,1 | 28 | 26 | 8 | 0,7 |  |
| Персик | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 0,04 | 10 | 0 | 1,1 | 20 | 34 | 16 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дней | норма за 10 дней | % выполнения |
| Хлеб пшеничный |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 600 | 0 |
| Хлеб ржаной |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 400 | 0 |
| Мука пшеничная |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 250 | 0 |
| Крахмал |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 20 | 0 |
| Крупы, бобовые |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 300 | 0 |
| Макароны изделия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 80 | 0 |
| Картофель |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1200 | 0 |
| Овощи |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 2050 | 0 |
| Фрукты свежие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 950 | 0 |
| Фрукты сухие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 90 | 0 |
| Соки |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1000 | 0 |
| Мясо |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 500 | 0 |
| Птица |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 200 | 0 |
| Рыба |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 320 | 0 |
| Молоко |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 2550 | 0 |
| Кисломолочка |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1350 | 0 |
| Творог |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 300 | 0 |
| Сыр |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 40 | 0 |
| Сметана |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 90 | 0 |
| Масло сливочное |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 180 | 0 |
| Масло растит |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 90 | 0 |
| Яйцо столовое |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 200 | 0 |
| Сахар |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 370 | 0 |
| Кондитерские изд. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 70 | 0 |
| Чай |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 5 | 0 |
| Какао |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 5 | 0 |
| Дрожжи |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 4 | 0 |
| Кофе |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 10 | 0 |
| Соль йодированная |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 40 | 0 |