

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Итатский детский сад №4
«Дюймовочка»
Л. А. Петрова



_____ 2021г.

Примерное 10-ти дневное меню

Возрастная категория: 1-3года и 3-7 лет

с 12-ти часовым пребыванием

Разработчик:
м/с диетическая
Е. В. Арсентьева

пгт Итатский

1-я неделя				2-я неделя			
понедельник				понедельник			
завтрак				завтрак			
90	Каша манная молочная жидкая	150	200	84	Каша «Дружба»	150	200
3*	Бутерброд с сыром	45	45	1*	Бутерброд с маслом	40	40
248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200
399г*	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	399г*	Сок фруктовый (яблочный)	100	100
обед				обед			
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	27	Борщ с капустой и картофелем	150	200
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	194	Макаронные изделия отварные	110	150
161	Котлета	50	70	152	Гуляш из говядины (соус)	50(30)	70(50)
241	Компот из смеси сухофруктов (витаминация аскорбиновой кислотой)	150 (0,035мг)	200 (0,05мг)	256	Напиток из шиповника	150	200
700*	Хлеб ржаной	40	50	700*	Хлеб ржаной	40	50
полдник				полдник			
289	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршами	50	50		Пряник	50	50
253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	268*	Чай с сахаром	150	200
ужин				ужин			
87**	Суп с рыбными консервами	200	200	33	Рассольник ленинградский	200	200
268*	Чай с сахаром	180	200	253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	200
701*	Хлеб пшеничный	30	50	701*	Хлеб пшеничный	30	50
вторник				вторник			
завтрак				завтрак			
110	Омлет натуральный	150	200	43	Суп молочный с крупой	150	200
1*	Бутерброд с маслом	40	40	3*	Бутерброд с сыром	45	45
253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200
399е*	Сок фруктовый (вишневый)	100	100	399г*	Сок фруктовый (яблочный)	100	100
обед				обед			
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	35	Суп из овощей	150	200
153	Жаркое по-домашнему	160	220	205	Картофель, отварной в молоке	110	150
22	Нарезка из свеклы с чесноком	40	50	22	Нарезка из свеклы с чесноком	40	50
393*	Чай с лимоном	150	200	174	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» (соус)	50(20)	70(30)
700*	Хлеб ржаной	40	50	241	Компот из смеси сухофруктов (витаминация аскорбиновой кислотой)	150 (0,035мг)	200 (0,05мг)
полдник				полдник			
				700*	Хлеб ржаной	40	50

	Сухари сдобные пшеничные «ванильные»	50	50	полдник			
255	Молоко кипяченое	150	200	294	Пирожки, печенные из сдобного теста	50	50
ужин				248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200
104	Макароны, отварные с овощами	200	200	ужин			
241	Компот из смеси сухофруктов	180	200	42	Суп крестьянский с крупой	200	200
701*	Хлеб пшеничный	30	50	261***	Чай с молоком	180	200
среда				701*	Хлеб пшеничный	30	50
завтрак				среда			
120	Запеканка рисовая с творогом	150	200	завтрак			
1*	Бутерброд с маслом	40	40	111	Омлет с зеленым горошком	150	200
248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	1*	Бутерброд с маслом	40	40
	Напиток кисломолочный «Снежок»	100	100	261***	Чай с молоком	150	200
обед					Йогурт питьевой	100	100
54	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	200	обед			
108	Пюре из гороха с маслом	110	150	36	Суп картофельный с бобовыми	150	200
176	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/20	70/30	116	Вареники ленивые	160	220
256	Напиток из шиповника	150	200	233	Кисель из концентрата плодового или ягодного(витаминация аскорбиновой кислотой)	150(0,035 мг)	200(0,05 мг)
700*	Хлеб ржаной	40	50	700*	Хлеб ржаной	40	50
полдник				полдник			
	Вафли	50	50		Сухари сдобные пшеничные «ванильные»	50	50
253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200
ужин				ужин			
37	Суп картофельный с клецками	200	200	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200
261***	Чай с молоком	180	200	241	Компот из смеси сухофруктов	180	200
701*	Хлеб пшеничный	30	50	701*	Хлеб пшеничный	30	50
четверг				четверг			
завтрак				завтрак			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	88	Каша манная молочная вязкая	150	200
3*	Бутерброд с сыром	45	45	1*	Бутерброд с маслом	40	40
261***	Чай с молоком	150	200	248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200
368*	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	368*	Фрукты свежие (яблоко)	100	100
обед				обед			
41	Суп картофельный с рыбой	150	200	37	Суп картофельный с клецками	150/20	200/25
180	Плов из отварной птицы	160	220	191	Рис отварной	110	150
241	Компот из смеси сухофруктов (витаминация)	150	200	143	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	70

	аскорбиновой кислотой)	(0,035мг)	(0,05мг)				
700*	Хлеб ржаной	40	50	393*	Чай с лимоном	150	200
полдник				700*	Хлеб ржаной	40	50
274	Булочка домашняя	50	50	полдник			
248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200		Вафли	50	50
ужин				241	Компот из смеси сухофруктов	150	200
35	Суп из овощей	200	200	ужин			
253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	200	77	Рагу из овощей	200	200
701*	Хлеб пшеничный	30	50	253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	200
пятница				701*	Хлеб пшеничный	30	50
завтрак				пятница			
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	200	завтрак			
1*	Бутерброд с маслом	40	40	98	Каша рисовая молочная жидкая	150	200
253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	3*	Бутерброд с сыром	45	45
399г*	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200
обед				399г*	Сок фруктовый (яблочный)	100	100
42	Суп крестьянский с крупой	150	200	обед			
205	Картофель отварной в молоке	55	75	33	Рассольник ленинградский	150	200
200***	Капуста, тушенная с мясом	105	145	157	Картофельная запеканка с мясом	165	225
233	Кисель из концентрата плодового или ягодного(витаминизация аскорбиновой кислотой)	150 (0,035мг)	200 (0,05мг)	256	Напиток из шиповника	150	200
700*	Хлеб ржаной	40	50	700*	Хлеб ржаной	40	50
полдник				полдник			
	Печенье сахарное	50	50	265	Блинчики с маслом	50	50
261***	Чай с молоком	150	200	248	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200
ужин				ужин			
34	Свекольник	200	200	54	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	200
241	Компот из смеси сухофруктов	180	200	268*	Чай с сахаром	180	200
701*	Хлеб пшеничный	30	50	701*	Хлеб пшеничный	30	50

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,65/6,2	6,04/8,05	23,32/31,09	166,52/222,02	90
	Бутерброд с сыром	45	45	4,7	6,9	14,56	139,0	3*
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	0,5	0	10,1	42,67	399г*
Итого завтрак:		445	545	12,68/15,17	15,89/18,88	67,44/81,7	463,63/557,61	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,7/2,26	1,72/2,29	13,06/17,41	74,45/99,27	38
	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	6,4/8,73	3,98/5,43	33,0/45,0	193,46/263,81	186
	Котлета	50	70	9,2/12,88	8,9/12,51	4,39/6,15	134,7/188,58	161
	Компот из смеси сухофруктов (витаминация аскорбиновой кислотой)	150 0,035мг	200 0,05мг	0,42/0,56	-	20,92/27,89	85,34/113,79	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		500	670	20,12/27,43	15,0/20,73	89,1/118,62	563,55/759,95	
Полдник:	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршами	50	50	5,89	0,83	34,85	182,64	289
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
Итого полдник:		200	250	7,98/8,68	3,23/4,02	49,63/54,56	271,66/301,33	
Ужин:	Суп с рыбными консервами	200	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87**
	Чай с сахаром	180	200	0,09/1,0	0,02	8,91/9,9	31,5/35,0	268*
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	8,81/10,95	7,38/7,81	32,94/42,3	229,63/276,02	
Итого за первый день:		1555	1915	49,59/62,23	41,5/51,44	239,11/297,18	1528,47/1894,91	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 2								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	200	13,43/17,91	20,82/27,75	3,51/4,68	255,09/340,12	110
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,56	14,62	136,0	1*
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
2 завтрак:	Сок фруктовый (вишневый)	100	100	0,7	0,2	11,4	50,0	399е*
Итого завтрак:		440	540	18,67/23,85	30,98/38,7	44,31/50,41	530,11/644,81	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,62/7,44	4,42/5,85	10,83/14,33	105,57/139,73	39
	Жаркое по-домашнему	160	220	17,82/24,5	28,84/39,66	20,76/28,54	413,89/569,09	153
	Нарезка из свеклы с чесноком	40	50	0,56/0,7	4,03/5,04	3,69/4,61	53,31/66,64	22
	Чай с лимоном	150	200	0,07/0,13	0,01/0,02	7,1/11,33	29,0/45,0	393*
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		560	745	26,47/35,77	37,7/51,07	60,11/80,98	677,37/914,96	
Полдник:	Сухари сдобные пшеничные «ванильные»	50	50	8,0	5,0	35,0	167,5	
	Молоко кипяченое	150	200	4,19/5,59	4,79/6,38	7,04/9,38	87,98/117,31	255
Итого полдник:		200	250	12,19/13,59	9,79/11,38	42,04/44,38	255,48/284,81	
Ужин:	Макароны, отварные с овощами	200	200	6,8	9,32	40,12	271,56	104
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5/0,56	-	25,1/27,89	102,41/113,79	241
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	9,14/10,43	9,96/10,39	77,78/88,94	438,3/492,57	
Итого за второй день		1570	1935	66,47/83,64	88,43/111,54	224,24/264,71	1901,26/2337,15	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 3								
Завтрак:	Запеканка рисовая с творогом	150	200	9,08/12,11	10,63/14,17	48,79/65,05	327,15/436,2	120
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,56	14,62	136,0	1*
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Напиток кисломолочный «Снежок»	100	100	2,7	2,5	10,8	79,0	
Итого завтрак:		440	540	17,06/21,03	23,64/28,16	93,67/116,42	657,59/805,12	
Обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	200	0,82/1,09	3,77/5,02	5,56/7,41	59,52/79,36	54
	Пюре из гороха с маслом	110	150	12,37/16,87	2,75/3,75	27,28/37,2	176,1/240,13	108
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/20	70/30	9,21/12,7	9,53/13,61	6,45/9,21	145,42/207,74	176
	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	-	15,76/21,01	35,15/46,87	256
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		520	700	25,31/34,34	16,45/22,88	72,78/97,0	491,79/668,6	
Полдник:	Вафли	50	50	2,53	14,93	29,85	259,07	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
Итого полдник:		200	250	4,62/5,32	17,33/18,12	44,64/49,56	348,09/377,76	
Ужин:	Суп картофельный с клецками	200	200	3,0	2,63	13,47	89,55	37
	Чай с молоком	180	200	0,8/0,89	1,0/1,11	13,5/15,0	56,0/62,23	261***
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	5,64/6,96	4,27/4,81	39,53/49,4	209,88/259,0	
Итого за третий день:		1570	1940	52,63/67,65	61,69/73,97	250,62/312,38	1707,35/2110,48	

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,19/5,58	4,59/6,12	14,8/19,73	117,06/156,08	44
	Бутерброд с сыром	45	45	4,7	6,9	14,56	139,0	3*
	Чай с молоком	150	200	0,67/0,89	0,83/1,11	11,25/15,0	46,67/62,23	261***
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368*
Итого завтрак:		445	545	9,96/11,57	12,72/14,53	50,41/59,09	346,73/401,31	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93/10,57	2,47/3,29	4,02/5,36	69,74/92,99	41
	Плов из отварной птицы	160	220	28,3/38,92	34,49/47,42	31,24/42,95	568,45/781,62	180
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	150	200	0,42/0,56	-	20,92/27,89	85,34/113,79	241
		0,035мг	0,05мг					
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		500	670	39,05/53,05	37,36/51,21	73,91/98,37	799,13/1082,9	
Полдник:	Булочка домашняя	50	50	3,66	7,86	30,75	190,65	274
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
Итого полдник:		200	250	6,49/7,43	10,81/11,79	50,21/56,7	306,09/344,57	
Ужин:	Суп из овощей	200	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	200	2,5/2,79	2,9/3,19	17,74/19,71	106,82/118,69	253
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	5,88/7,4	8,23/8,95	40,37/50,71	263,34/318,1	
Итого за четвертый день:		1555	1915	61,38/79,45	69,12/86,48	214,9/264,87	1715,29/2146,88	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 5								
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	200	4,75/6,33	6,68/8,9	19,12/25,49	155,54/207,38	93
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,56	14,62	136,0	1*
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
2 завтрак:	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	0,5	0	10,1	42,67	399г*
Итого завтрак:		440	540	9,79/12,07	16,64/19,65	58,62/69,92	423,23/504,74	
Обед:	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,39/1,85	4,64/6,19	9,26/12,34	84,35/112,47	42
	Картофель отварной в молоке	55	75	1,15/1,57	2,58/3,52	9,98/13,61	66,9/91,23	205
	Капуста, тушенная с мясом	105	145	4,73/6,53	3,94/5,44	3,87/5,34	133,88/184,88	200***
	Кисель из концентрата плодового или ягодного(витаминизация аскорбиновой кислотой)	150 0,035мг	200 0,05мг	1,02/1,36	-	21,77/29,02	87,14/116,19	233
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		500	670	10,69/14,31	11,56/15,65	62,61/82,48	447,87/599,27	
Полдник:	Печенье сахарное	50	50	3,63	6,72	34,23	212,32	
	Чай с молоком	150	200	0,67/0,89	0,83/1,11	11,25/15,0	46,67/62,23	261***
Итого полдник:		200	250	4,3/4,52	7,55/7,83	45,48/49,23	258,99/274,55	
Ужин:	Свекольник	200	200	1,54	5,07	8,04	83,33	34
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5/0,56	-	25,1/27,89	102,41/113,79	241
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	3,88/5,17	5,71/6,14	45,7/56,86	250,07/304,34	
Итого за пятый день:		1550	1910	28,66/36,07	41,46/49,27	212,41/258,49	1380,16/1682,9	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 6								
Завтрак:	Каша «Дружба»	150	200	4,91/6,55	6,25/8,33	26,32/35,09	180,83/241,11	84
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,56	14,62	136,0	1*
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	0,5	0	10,1	42,67	399г*
Итого завтрак:		440	540	10,69/13,27	16,76/19,82	70,5/85,76	474,94/573,7	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,14/1,52	4,0/5,33	6,49/8,65	66,67/88,89	27
	Макаронные изделия отварные	110	150	4,05/5,52	3,88/5,3	25,91/35,33	154,8/211,1	194
	Гуляш из говядины (соус)	50(30)	70(50)	14,85/22,27	16,58/24,87	4,62/6,93	227,03/340,55	152
	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	-	15,76/21,01	35,15/46,87	256
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		530	720	22,95/32,99	24,86/36,0	70,51/94,09	559,25/781,91	
Полдник:	Пряник	50	50	2,4	2,37	33,67	170,22	
	Чай с сахаром	150	200	0,08/1,0	0,02	7,43/9,9	26,25/35,0	268*
Итого полдник:		200	250	2,48/3,4	2,39	41,1/43,57	196,47/205,22	
Ужин:	Рассольник ленинградский	200	200	4,02	9,04	25,9	119,68	33
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	200	2,5/2,79	2,9/3,19	17,74/19,71	106,82/118,69	253
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	8,36/9,88	12,58/13,3	56,2/66,64	290,83/345,59	
Итого за шестой день:		1580	1960	44,48/59,54	56,59/71,51	238,31/290,06	1521,49/1906,42	

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	200	3,71/4,94	4,55/6,06	13,97/18,62	111,41/148,54	43
	Бутерброд с сыром	45	45	4,7	6,9	14,56	139,0	3*
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
2 завтрак:	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	0,5	0	10,1	42,67	399г*
Итого завтрак:		445	545	11,0/12,93	13,85/16,15	53,41/62,99	382,1/448,9	
Обед:	Суп из овощей	150	200	1,16/1,54	3,52/4,69	7,55/10,07	69,14/92,19	35
	Картофель, отварной в молоке	110	150	2,3/3,14	5,16/7,04	19,96/27,21	133,81/182,46	205
	Нарезка из свеклы с чесноком	40	50	0,56/0,7	4,03/5,04	3,69/4,61	53,31/66,64	22
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» (соус)	50(20)	70(30)	6,45/9,21	9,52/13,6	6,65/9,5	138,06/197,22	174
	Компот из смеси сухофруктов (витаминация аскорбиновой кислотой)	150 0,035мг	200 0,05мг	0,42/0,56	-	20,92/27,89	85,34/113,79	241
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		560	750	13,29/18,15	22,63/30,87	76,5/101,45	555,26/746,8	
Полдник:	Пирожки, печенные из сдобного теста	50	50	3,87	3,24	24,14	141,34	294
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
Итого полдник:		200	250	6,7/7,64	6,19/7,17	43,6/50,09	256,78/295,26	
Ужин:	Суп крестьянский с крупой	200	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Чай с молоком	180	200	0,8/0,89	1,0/1,11	13,5/15,0	56,0/62,23	261***
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	4,49/5,81	7,83/8,37	38,4/48,27	232,8/281,92	
Итого за седьмой день:		1615	1995	35,48/44,53	50,5/62,56	211,91/262,8	1426,94/1772,88	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 8								
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	200	10,24/13,65	12,5/16,67	5,0/6,67	173,46/231,28	111
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,56	14,62	136,0	1*
2 завтрак:	Чай с молоком	150	200	0,67/0,89	0,83/1,11	11,25/15,0	46,67/62,23	261***
	Йогурт питьевой	100	100	2,93	2,5	11,29	79,0	
Итого завтрак:		440	540	16,29/19,92	23,39/27,84	42,16/47,58	435,13/508,51	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,4/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89	59,27/79,03	36
	Вареники ленивые	160	220	24,76/34,04	7,48/10,29	25,31/34,8	267,6/367,95	116
	Кисель из концентрата плодового или ягодного(витаминизация аскорбиновой кислотой)	150 0,035мг	200 0,05мг	1,02/1,36	-	21,77/29,02	87,14/116,19	233
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		500	670	29,58/40,27	10,21/13,9	72,98/96,88	489,61/657,67	
Полдник:	Сухари сдобные пшеничные «ванильные»	50	50	8,0	5,0	35,0	167,5	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
Итого полдник:		200	250	10,09/10,79	7,4/8,19	49,78/54,71	256,52/286,19	
Ужин:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5/0,56	-	25,1/27,89	102,41/113,79	241
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	4,6/5,89	2,93/3,36	55,07/66,23	266,01/320,28	
Итого за восьмой день:		1550	1910	60,56/76,87	43,93/53,29	219,99/265,4	1447,27/1772,65	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	150	200	4,9/6,53	5,27/7,03	29,09/38,78	183,69/244,92	88
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,56	14,62	136,0	1*
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
2 завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368*
Итого завтрак:		440	540	10,58/13,15	16,18/18,92	72,97/89,15	479,13/578,84	
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	200	2,25/3,0	1,97/2,63	10,1/13,47	67,16/89,55	37
	Рис отварной	110	150	2,85/3,89	3,73/5,09	29,54/40,28	165,13/225,18	191
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/30	70/40	11,0/15,4	9,61/13,45	4,0/5,6	146,46/205,04	143
	Чай с лимоном	150	200	0,07/0,13	0,01/0,02	7,1/11,33	29,0/45,0	393*
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		570	765	18,57/25,42	15,72/21,69	68,47/92,85	483,35/659,27	
Полдник:	Вафли	50	50	2,53	14,93	29,85	259,07	
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42/0,56	-	20,92/27,89	85,34/113,79	241
Итого полдник:		200	250	2,95/3,09	14,93	50,77/57,74	344,41/372,86	
Ужин:	Рагу из овощей	200	200	3,72	14,87	22,57	238,99	77
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	200	2,5/2,79	2,9/3,19	17,74/19,71	106,82/118,69	253
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	8,06/9,58	18,41/19,13	52,87/63,21	410,14/464,9	
Итого за девятый день:		1620	2005	40,16/51,24	65,24/74,67	245,08/302,95	1717,03/2075,87	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ «Итатский д/с № 4 «Дюймовочка»
 О.П.Бовкунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Выход блюда 3-7 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
				Б	Ж	У		
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,84/5,12	4,97/6,62	24,46/32,61	157,6/210,13	98
	Бутерброд с сыром	45	45	4,7	6,9	14,56	139,0	3*
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	200	2,09/2,79	2,4/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69	253
2 завтрак:	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	0,5	0	10,1	42,67	399г*
Итого завтрак:		445	545	11,13/13,11	14,27/16,71	63,9/76,98	428,29/510,49	
Обед:	Рассольник ленинградский	150	200	3,02/4,02	6,78/9,04	19,43/25,9	89,76/119,68	33
	Картофельная запеканка с мясом	165	225	21,82/29,76	21,18/28,88	15,73/21,45	342,52/467,07	157
	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	-	15,76/21,01	35,15/46,87	256
	Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	700*
Итого обед:		505	675	27,75/37,46	28,36/38,42	68,65/90,53	543,03/728,12	
Полдник:	Блинчики с маслом	50	50	2,5	1,77	16,41	91,53	265
	Какао с молоком(1-й вариант)	150	200	2,83/3,77	2,95/3,93	19,46/25,95	115,44/153,92	248
Итого полдник:		200	250	5,33/6,27	4,72/5,7	35,87/42,36	206,97/245,45	
Ужин:	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	200	1,09	5,02	7,41	79,36	54
	Чай с сахаром	180	200	0,09/1,0	0,02	8,91/9,9	31,5/35,0	268*
	Хлеб пшеничный	30	50	1,84/3,07	0,64/1,07	12,56/20,93	64,33/107,22	701*
Итого ужин:		410	450	3,02/5,16	5,68/6,11	28,88/38,24	175,19/221,58	
Итого за десятый день:		1560	1920	47,23/62,0	53,03/66,94	197,3/248,11	1353,48/1705,64	

Итого за первый день:	1555	1915	49,59/62,23	41,5/51,44	239,11/297,18	1528,47/1894,91
Итого за второй день	1570	1935	66,47/83,64	88,43/111,54	224,24/264,71	1901,26/2337,15
Итого за третий день:	1570	1940	52,63/67,65	61,69/73,97	250,62/312,38	1707,35/2110,48
Итого за четвертый день:	1555	1915	61,38/79,45	69,12/86,48	214,9/264,87	1715,29/2146,88
Итого за пятый день:	1550	1910	28,66/36,07	41,46/49,27	212,41/258,49	1380,16/1682,9
Итого за шестой день:	1580	1960	44,48/59,54	56,59/71,51	238,31/290,06	1521,49/1906,42
Итого за седьмой день:	1615	1995	35,48/44,53	50,5/62,56	211,91/262,8	1426,94/1772,88
Итого за восьмой день:	1550	1910	60,56/76,87	43,93/53,29	219,99/265,4	1447,27/1772,65
Итого за девятый день:	1620	2005	40,16/51,24	65,24/74,67	245,08/302,95	1717,03/2075,87
Итого за десятый день:	1560	1920	47,23/62,0	53,03/66,94	197,3/248,11	1353,48/1705,64
Итого за весь период:	15725	19405	486,64/623,22	571,49/701,67	2253,87/2766,95	15698,74/19405,78
Среднее значение за период:	1572,5	1940,5	48,67/62,32	57,15/70,17	225,39/276,7	1569,88/1940,58
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1г белков-4ккал, 1г жиров-9ккал, 1г углеводов-4ккал		12,4/12,85 норма-12-15%	32,76/32,54 норма-30-32%	57,43/57,04 норма-55-58%	

Список используемой литературы:

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений/Новокузнецк 2010

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2011 год

**Сборник технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт,2010 год

***Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях осуществляется из расчета для детей:

1-3лет-35мг на порцию

3-6лет-50мг на порцию

Препараты витаминов вводят в третье блюдо(компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15•С (для компота) и 35•С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются.

(СанПиН 2.4.1.3049-13 п.14.21.)