

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Колосок»
с. Челядиново Ленинского района
Республики Крым

О. Е. Ребезова
«07» 07 2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей дошкольного возраста от 1,6 г. до 3 л.; от 3 л. до 7 л. с режимом пребывания до 10,5 часов в МБДОУ с. Челядиново

Ленинского района Республики Крым на весенний период 2023 г.

Меню составлено на основании :

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов./ под редакцией

М. П. Могильного и В.А.Тутеляна.-М.:ДеЛи плюс,2014.-584 с.

Составил: медицинская сестра МБДОУ с. Челядиново

Ж.А. Серeda.

УТВЕРЖДАЮ



Основное (организованное меню), категория детей 1,6 -3,6 лет; 3,7- 7 лет.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша жидкая пшеничная(на молоке) Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Суп молочный манный Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Суп молочный рисовый Чай с молоком Бутерброд с маслом	Суп молочный «Геркулес» Чай с сахаром Бутерброд с маслом	Омлет натуральный Чай с лимоном Бутерброд с сыром Фрукты свежие (яблоко)
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	Кефир Пряники	Сок фруктовый Пряники	Фрукты свежие (банан)	Сок фруктовый Пряники
Обед	Икра морковная Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с зеленым горошком Щи из свежей капусты с картофелем Бефстроганов из отварного мяса Соус сметанный с луком Каша гречневая рассыпчатая Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Огурец консервированный Суп картофельный с макаронными изделиями Котлеты рубленые из птицы Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из капусты белокочанной Рассольник ленинградский Котлета рыбная любительская Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Икра свекольная Суп картофельный с бобовыми Жаркое по- домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
Полдник	Котлеты картофельные Сметана Салат из капусты белокочанной Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Сырники из творога Какао с молоком	Хлеб пшеничный Крендель сахарный Кефир Фрукты свежие (яблоко)	Запеканка из творога Какао с молоком	Булочка « Веснушка» Молоко кипяченое

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Суп молочный гречневый Чай с сахаром Бутерброд с сыром	Суп молочный пшеничный Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Каша жидкая пшеничная (на молоке) Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Драчена Икра кабачковая Бутерброд с сыром Какао
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	Кефир Пряники	Сок фруктовый Пряники	Фрукты свежие (банан)	Сок фруктовый Пряники
Обед	Салат из свежих с соевыми огурами Суп картофельный с крупкой Картофель отварной Голубцы с мясом и рисом Соус сметанный с томатом Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Икра морковная Борщ с капустой и картофелем Рыба припущенная с овощами Сметанный соус (№ 354) Рис отварной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Винегрет Суп картофельный с рыбными фрикадельками Котлета рубленая из птицы Макаронные изделия отварные Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из капусты белокочанной Борщ с картофелем (свекольник) Мясо тушеное с овощами в соусе Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Икра морковная Суп картофельный с клецками Котлета рыбная запеченная Пюре картофельное Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
полдник	Блинички с повидлом Молоко кипяченое	Вареники ленивые Сметана Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоко)	Чай с сахаром Булочка домашняя	Пудинг из творога запеченный Кефир Фрукты свежие (Яблоко)	Каша жидкая пшеничная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

20 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
2 день Звтрак	Суп молочный манный	200		5,48	5,05	16,30	131,80	1,00	№ 92	
		200		5,48	5,05	16,30	131,80	1,00		
	Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№ 393	
		180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№ 1	
		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	Итого		390		8,00	12,61	38,02	296,80	2,42	
Итого		420		8,05	12,62	41,12	308,80	3,83		
2 завтрак	Пряники	30		1,32	0,87	21,13	9,90	0,00	п/п	
		30		1,32	0,87	21,13	9,90	0,00		
	Кефир	150		4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№ 401	
		180		5,22	4,50	7,20	95,40	1,26		
	Итого		180		5,67	4,62	27,13	89,40	1,05	
Итого		210		6,54	5,37	28,33	105,30	1,26		
Обед	Салат из свеклы зеленым горошком	40		0,66	1,67	3,28	30,80	3,92	№ 34	
		60		1,00	2,51	4,92	46,26	5,88		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,40	3,90	6,80	67,80	14,80	№ 67	
		250		1,74	4,90	8,50	84,70	18,50		
	Бефстроганов из отварного мяса	120		15,51	12,43	3,29	187,00	0,01	№ 278	
		160		20,68	16,57	4,38	249,00	0,01		
	Соус сметанный с луком	60		0,97	3,50	4,20	52,50	0,76	№ 356	
		80		1,30	4,70	5,60	70,00	1,02		
	Каша гречневая рассыпчатая	120		6,88	4,87	30,91	195,00	0,00	№ 313	
		150		8,60	6,09	38,64	243,75	0,00		
	Кисель из сока натурального	150		0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		200		0,57	0,06	30,20	123,60	1,10		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
30			2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
Итого		730		28,75	26,81	87,47	707,80	20,31		
Итого		950		37,58	35,33	113,41	922,91	26,51		
Полдник	Сырники из творога	100		18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	№ 231	
		100		18,69	12,67	11,40	234,00	0,25		
	Какао с молоком	150		3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№ 397	
		180		3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	Итого		250		21,84	15,39	24,36	323	1,45	
	Итого		280		22,36	15,86	27,22	341	1,68	
	Итого за день		1550		64,26	59,43	176,98	1417,00	25,23	
	Итого за день		1860		74,53	69,18	210,08	1678,01	33,28	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

2013



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
3 день		150		3,6	3,8	12,6	99,3	0,7		
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	200		4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94	
		150		2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
	180		2,67	2,34	14,31	89	1,2			
	Бутерброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№ 1	
		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	Итого	340		8,70	13,68	38,53	312,30	1,89		
		420		9,92	14,96	45,76	357,40	2,11		
2 завтрак	Сок фруктовый	150		0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399	
		180		0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
	Пряники	30		1,32	0,87	21,13	9,90	0,00	п/п	
		30		1,32	0,87	21,13	9,90	0,00		
		Итого	180		2,07	0,87	36,28	73,23	3,00	
		210		2,22	0,87	39,31	85,90	3,60		
Обед	Огурец консервированный	30		0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40		0	0	0,51	4,8	14,06		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№82	
		200		2,15	2,27	13,71	83,80	6,60		
	Котлеты рубленые из птицы	60		11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№305	
		80		15,64	3,89	13,46	151,00	0,14		
	Капуста тушеная	120		2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
		150		3,13	5,56	14,4	120	25		
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№376	
		200		0,44	0,02	27,60	13,00	0,40		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30		2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого	600		19,54	9,89	72,61	461,15	37,54		
		720		25,05	12,24	90,85	478,20	46,20		
Полдник	Крендель сахарный	50		3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№ 49	
		80		5,66	10,51	44,59	296,00	0,00		
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368	
		100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Кефир	150		4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№ 401	
		200		5,80	5,00	8,00	106,00	1,40		
		Итого	300		8,29	10,72	43,67	308,50	11,05	
			380		11,86	15,91	62,39	446,00	11,40	
		1420		38,60	35,16	191,09	1155,18	53,48		
	Итого за день	1730		49,05	43,98	238,31	1367,50	63,31		



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челядино

О.Е.Ребезова

20 д.б

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
4 день Завтрак	Суп молочный с крупой	180		5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
	"Геркулес"	200		5,97	5,48	17,08	141,60	0,91		
	Чай с сахаром		150		0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
			180		0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с маслом		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№ 1
			40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	Итого		370		7,86	12,49	36,98	291,44	0,84	
		420		8,48	13,05	41,69	317,60	0,94		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100		1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100		1,5	0,5	21	95	10		
	Итого		100		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
		100		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40		0,56	2,02	3,60	34,96	12,90	№ 20	
		60		0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Рассольник ленинградский		200		1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
			200		1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	
	Котлета рыбная любительская		60		8,25	2,69	6,68	84,00	2,12	№ 256
			80		11,16	3,90	9,04	116,00	3,06	
	Пюре картофельное		120		2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 321
			150		3,06	4,80	20,44	137,20	18,16	
	Компот из свежих плодов		150		0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№ 372
			180		0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной		40		2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п
			50		3,30	0,50	16,70	87,00	0,00	
Итого		610		15,61	13,09	71,43	469,16	36,86		
		720		20,11	16,42	89,03	587,84	48,46		
Полдник	Запеканка из творога	100		17,50	12,06	17,16	247,00	0,24	№ 237	
		100		17,50	12,06	17,16	247,00	0,24		
	Какао с молоком		150		3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№ 397
			200		4,20	3,62	17,28	118,70	1,60	
	Итого		250		20,65	14,78	30,12	336,00	1,44	
			300		21,70	15,68	34,44	365,70	1,84	
		1330		45,62	40,86	159,53	1191,60	49,14		
Итого за день		1540		51,79	45,65	186,16	1366,14	61,24		

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

20.03



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		б день							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200		7,24	6,84	23,21	183,50	1,13	№ 94
		200		7,24	6,84	23,21	183,50	1,13	
	Чай с сахаром	150		0,02	0,01	6,99	28	0,02	№ 392
		180		0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Бутерброд с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 3
		60		6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	
		395		11,99	13,73	44,76	350,5	1,22	
	Итого	440		13,98	15,31	52,59	403,5	1,27	
2 завтрак		100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
			100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40		0,58	2,44	2,60	35,00	3,40	№ 36
		60		0,86	3,66	4,00	52,44	5,10	
	Суп картофельный с крупой	200		2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	№ 80
		250		2,67	2,8	17,13	104,5	8,25	
	Картофель отварной	120		2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	№ 318
		150		2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	Голубцы с мясом и рисом	120		10,13	6,38	15,02	158	15,03	№ 297
		160		13,45	8,5	19,54	208	20,03	
	Соус сметанный с томатом	15		0,26	0,75	1,05	12,01	0,2	№ 355
		30		0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Компот из свежих плодов	150		0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№ 372
		180		0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0,00	п/п
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0,00	
Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,8	0,00	п/п	
	30		2,37	0,3	14,49	70,8	0,00		
		695		19,19	15,88	89,86	581,29	43,32	
	Итого	880		24,22	21,44	110,85	734,52	56,50	
Подник	Блинчики с повидлом	55		2,59	1,38	18,03	95	0,01	№ 447
		115		5,18	2,76	36,07	190	0,03	
	Молоко кипяченое	180		4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№ 400
		200		6,10	5,44	10,10	113,00	2,73	
			235		7,17	5,46	25,61	180	2,06
	Итого	315		11,28	8,2	46,17	303	2,76	
		1425		38,75	35,47	170,03	1155,79	56,6	
	Итого за день	1735		49,88	45,35	219,41	1485,02	70,53	



УТВЕРЖДАЮ

Челядиново

О.Е.Ребезова

2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
7 день Звтрак	Суп молочный пшениый	200		7,24	6,84	23,21	183,50	1,13	№ 94	
		200		7,24	6,84	23,21	183,50	1,13		
	Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№ 393	
		180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№ 1	
		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	Итого	390		9,76	14,40	44,93	348,50	2,55		
		420		9,81	14,41	48,03	360,50	3,96		
2 завтрак	Пряники	30		1,32	0,87	21,13	9,90	0,00	п/п	
		30		1,32	0,87	21,13	9,90	0,00		
	Кефир	150		4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№ 401	
		180		5,22	4,50	7,20	95,40	1,26		
		Итого	180		5,67	4,62	27,13	89,40	1,05	
		210		6,54	5,37	28,33	105,30	1,26		
Обед	Икра морковная	40		0,93	1,84	4,35	31,64	2,05	№ 54	
		60		1,30	2,70	6,50	47,46	3,07		
	Борщ с капустой и картофелем	200		1,63	4	11,28	87,8	7,03	№ 57	
		200		1,63	4	11,28	87,8	7,03		
	Рыба припущенная с овощами	60		4,59	0,61	1,89	31,00	0,56	№ 244	
		80		6,12	0,81	2,54	42,00	0,77		
	Рис отварной	120		2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№ 315	
		150		3,65	5,37	36,68	209,7	1,78		
	Соус сметанный	30		0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	№ 354	
		60		0,84	3,00	3,52	44,40	0,02		
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№376	
		200		0,44	0,02	27,60	13,00	0,40		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
30			2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
	Итого	650		14,09	11,26	88,73	508,49	11,36		
		800		16,83	13,40	105,77	505,56	13,05		
Полдник	Вареники ленивые	65		8,87	4,45	13,94	131,00	0,12	№ 230	
		110		14,79	7,42	24,83	225,00	0,19		
	Сметана	15		0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п	
		30		0,78	4,50	0,90	47,40	0,12		
	Фрукты свежие(яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368	
		100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Кофейный напиток	150		2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№ 395	
		180		2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
		Итого	330		12,00	9,10	34,82	268,70	11,16	
			420		18,82	14,73	49,90	407,40	11,48	
		1550		41,52	39,38	195,61	1215,09	26,12		
	Итого за день	1850		52,00	47,91	232,03	1378,76	29,75		



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челядиново

О.Е.Ребезова

2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
8 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№ 395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№ 1	
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
Итого		390	10,54	14,76	44,09	351,2	1,89		
		420	11,05	15,17	47,82	372,2	2,08		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399	
		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
	Пряники	30	1,32	0,87	21,13	9,90	0,00	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,90	0,00		
	Итого		180	2,07	0,87	36,28	73,23	3,00	
		210	2,22	0,87	39,31	85,90	3,60		
Обед	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,30	№ 45	
		60	0,81	3,70	4,61	54,96	7,95		
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00	№ 84	
		200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00		
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№305	
		80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,80	0,00	№ 313	
		150	5,51	4,51	26,44	168,50	0,00		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п		
	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0			
Итого		610	24,44	11,66	85,69	546,94	15,22		
		720	30,67	15,05	105,36	681,10	18,07		
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№ 469	
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	0		
	Итого		200	3,68	6,27	33,95	207	0,02	
			260	5,88	10,03	53,12	326,4	0,03	
Итого за день		1380	40,73	33,56	200,01	1178,37	20,13		
		1610	49,82	41,12	245,61	1465,6	23,78		



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

20 *13*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день		160		3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210		4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	№185
		150		0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№ 393
	180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30		2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		Итого	340		5,90	4,88	46,29	253,80	1,42
		420		7,08	5,22	55,95	298,80	2,83	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100		1,5	0,5	21	95	10	№368
		100		1,5	0,5	21	95	10	
		Итого	100		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
		100		1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40		0,56	2,02	3,60	34,96	12,90	№ 20
		60		0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
	Борщ с картофелем (свекольник)	200		1,7	4	11,3	87,8	7,03	№ 58
		250		2,2	5	14,1	109,7	8,8	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170		16,2	13,28	11,03	228	3,78	№274
		220		21,71	16,55	15,02	296	5,2	
	Компот из свежих плодов	150		0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№ 372
		180		0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30		2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
		Итого	600		21,48	19,82	60,17	505,96	25,00
		760		28,60	25,25	79,60	661,34	35,22	
	Пудинг из творога запеченный	65		8,04	6,05	14,16	142,22	0,15	№235
		130		15,72	12,11	28,30	285,45	0,28	
	Кефир	150		4,35	3,75	6	79,5	1,05	№ 401
		180		5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368
		100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
		Итого	315		12,79	10,20	29,96	265,72	11,20
		410		21,34	17,01	45,30	424,85	11,54	
	Итого за день	1355		41,67	35,40	157,42	1120,48	47,62	
		1690		58,52	47,98	201,85	1479,99	59,59	

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

2019



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Гликозиды, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120,00	0,21	№ 228	
		85	8,52	11,69	5,05	160,00	0,28		
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,46	35,1	4,95	п/п	
		60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№ 3	
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№ 397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
Итого		300	15,15	20,2	34,94	382,1	6,43		
		385	20,06	25,72	44,88	491,8	8,42		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399	
		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
	Пряники	30	1,32	0,87	21,13	9,90	0,00	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,90	0,00		
	Итого		180	2,07	0,87	36,28	73,23	3,00	
		210	2,22	0,87	39,31	85,90	3,60		
Обед	Икра морковная	40	0,93	1,84	4,35	31,64	2,05	№ 54	
		60	1,30	2,70	6,50	47,46	3,07		
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,80	4,60	№ 85	
		250	2,09	3,36	12,14	87,25	5,75		
	Котлета рыбная запеченая	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12	№ 255	
		80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 321	
		150	3,06	4,80	20,44	137,20	18,16		
	Кисель из сока натурального	180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	№382	
		200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,10		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0,00	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,00	п/п	
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0,00			
Итого		650	17,51	11,61	85,44	512,08	24,28		
		790	21,87	15,32	99,49	617,11	31,14		
Полдник	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154,00	0,00	№ 185	
		210	4,59	4,9	31,26	187,00	0,00		
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№ 395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		330	7,38	6,77	44,99	271,20	0,98	
			410	9,02	7,51	55,28	325,20	1,17	
Итого за день		1460	42,11	39,45	201,65	1238,61	34,69		
		1795	53,17	49,42	238,96	1520,01	44,33		
Итого за 10 дней		14200	432	387	1805	11920	421		
		17230	538	478	2214	14530	520		
		1420	43	39	180	1192	42		
Среднее за 10 дней		1723	54	48	221	1453	52		

11

Итого по приготавливаемому меню

Итого за весь период		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С
		Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г.		
	1,6-3 лет	432	387	1805	11920	421
	3-7 лет	538	478	2214	14530	520
Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	1,6-3 лет	31,08	36,25	152,25	1050	33,75
	3-7 лет	40,5	45	195,75	1350	37,5
Среднее значение за период	1,6-3 лет	43	39	180	1192	42
	3-7 лет	54	48	221	1453	52

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей		завтрак	II завтрак	обед	полдник
1,6-3 лет	Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	350	100	450	200
	Фактически	372	140	633,5	276
3-7 лет	Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	400	100	600	250
	фактически	425,5	155	779	358

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на 102
Исходный листы
Заведующий
МБДОУ с. Челядиново
О.Е. Ребзод

