



Десятидневное меню МБДОУ № 12 С 10-ти часовым пребыванием детей

Разработано на основании "Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях" (Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева), 2011г. Сборник технологических карт, рецептурных блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание 7, переизданное и дополненное ООО Фирма "Партнер" город Уфа 2018 год Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - по ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский регистрационный центр питания, 2004г.

День 1

Прием пищи	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	1-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	28,00	32,40	163	188			67
	Икра кабачковая	20	30	0,20	0,40	1,40	2,10	1,50	2,20	20	30			
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	0,4	0,5	11/10
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	0,0	0,0	
		303,7	354,5	6,2	6,9	4,3	4,8	44,8	50,6	246,0	276,0	0,4	0,5	
	Калорийность в %									17,6	15,3			
2-й завтрак 10-00	Сок	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	72,7	87,3	15,0	18,0	
		150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,6	72,7	87,3	15,0	18,0	
	Калорийность в %									5,2	4,9			
	Итого выход-вес завтрака	453,7	534,5											
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	40	0,7	1,0	2,7	4,0	4,8	7,1	43,0	64,0	1,8	1,8	45
	Суп из овощей	150	200	1,1	1,5	3,1	4,1	6,4	8,5	61,0	81,0	15,6	17,8	71
	Плов из отварного мяса говядины	160	210	15,4	20,2	13,9	18,3	27,8	36,5	294,4	386,4	14,4	5/8	10/8
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	37,6	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		536	693	20,1	26,3	20,1	26,9	69,5	90,2	532,2	697,3	69,4	45578,8	
	Калорийность в %									38,0	38,7			
полдник 15-00	Пряники	50	70	3,4	5,25	5,2	7,8	33	48,6	191,3	285	0,14	0,18	6/12
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,0	45,7	54,9	0,2	0,2	299
		200	270	4,4	6,5	6,2	9,0	41,4	58,6	237,0	339,9	0,3	0,4	
	Калорийность в %									16,9	18,9			
	Итого за день	1190	1497	31,3	40,3	31,2	41,4	170,4	217,0	1087,9	1400,5	85,1	45597,6	
	Итого калорийность в %									77,7	77,8			
	БЖУ в %			11,5	11,5	25,8	26,6	62,7	62,0					

Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	11,5	11,5
	жиры 30-32	25,8	26,6
	углеводы 55-58	62,7	62,0
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	453,7	534,5
	обед	536	693
	полдник	200	270
	всего:	1189,7	1497
% ккал за прием. пищ.	завтрак	17,6	15,3
	2-й завтра	5,2	4,9
	обед	38,0	38,7
	полдник	16,9	18,9
	всего:	77,7	77,8

День 2

	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,8	5,7	5,5	6,6	20,4	24,4	151,5	181,8	0,3	0,4	192
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,0	45,7	54,9	0,2	0,2	299
	Батон с сыром	29	31	3,3	5,0	2,0	3,0	9,7	14,5	71,0	106,0	0,0	0,0	3
		329	391	9,1	11,9	8,5	10,8	38,5	48,9	268,2	342,7	0,5	0,6	
	Калорийность в %									19,2	19,0			
2-й завтрак 10-00	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	8,0	10,0	
		80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	8,0	10,0	
	Калорийность в %									5,4	5,3			
	Итого выход-вес завтрака	409	491											
обед 12-00	Салат из моркови с растительным маслом	40	40	0,5	0,5	2,7	2,7	4,4	4,4	42,7	42,7	1,8	1,8	20
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,4	7,2	3,1	4,1	9,8	13,0	89,3	119,0	11,6	15,4	19/2
	Виточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	70	5,6	7,9	10,8	15,1	3,2	4,5	132,5	185,5			16/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	90	110	5,2	6,3	4,1	5,0	22,7	27,6	116,6	152,2	4,3	5,3	44/3
	Кисель плодово-ягодный	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	20,0	57,0	76,0	0,0	0,0	10/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		516	663	19,3	24,9	21,1	27,4	71,9	89,3	517,9	669,3	17,7	22,5	
	Калорийность в %									37,0	37,2			
полдник 15-00	Запеканка из творога	65	120	13,5	16,9	7,6	9,6	10,5	13,2	167,2	209,0	0,2	0,2	9/5
	Молоко	150	180	4,3	5,2	4,4	5,3	6,8	8,2	83,3	100,0	1,4	1,4	
		215	300	17,8	22,1	12,0	14,9	17,3	21,4	250,5	309,0	1,6	1,6	
	Калорийность в %									17,9	17,2			
	Итого за день	1140	1454	47,4	60,4	42,0	53,6	144,5	180,6	1112,6	1417,0	27,7	34,7	
	Итого калорийность в %									79,5	78,7			
	БЖУ в %			17,0	17,1	34,0	34,0	51,9	51,0					

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
2. Рецептутра блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из отварной моркови с изюмом с. 227)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	17,0	17,1
	жиры 30-32	34,0	34,0
	углеводы 55-58	51,9	51,0
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	409	491
	обед	516	663
	полдник	215	300
	всего:	1140	1454
% ккал за прием. пищ.	завтрак	19,2	19,0
	2-й завтра	5,4	5,3
	обед	37,0	37,2
	полдник	17,9	17,2
	всего:	79,5	78,7

День 3

	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Омлет запеченный	104	125	9,7	11,6	13,1	15,7	1,7	2,0	163,7	196,7	0,3	0,4	2/6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	0,3	0,4	13/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	0,0	0,0	1/13
		278	341	13,5	16,8	18,3	23,0	21,9	29,3	306,4	390,8	0,6	0,8	
	Калорийность в %									21,9	21,7			
2-й завтрак 10-00	Яблоко	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74,0	88,0	15,0	17,0	
		150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74,0	88,0	15,0	17,0	
	Калорийность в %									5,3	4,9			
	Итого выход-вес завтрака	428	521											
обед 12.00	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	40	60	0,3	0,5	1,9	2,8	1,5	2,2	24,0	36,0	0,6	0,6	15
	Суп, протертый с гречками	150	200	3,3	4,4	5,0	6,6	17,6	23,5	132,0	177,0	10,7	14,4	11/2+1/2
	Голубцы ленивые	120	160	10,2	13,6	9,9	13,3	4,2	5,6	171,2	228,3	0,2	0,3	88
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1,0	0,9	1,4	11,0	16,0	8,5	14,0	36/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,07	0,1	13,6	18,1	53,2	71	52,5	70,08	7/10
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		516	693	16,9	22,2	18,0	24,2	54,6	70,7	471,2	622,2	72,5	99,4	
	Калорийность в %									33,7	34,6			
полдник 15-00	Манник	50	70	4,29	5,15	8,22	9,86	24,07	28,88	145,3	186,9	0,11	0,11	2/6
	Бийогурт	150	200	4,2	5,6	6,0	8,0	6,0	8,0	76,5	102,0	0,0	0,0	
		200	270	8,5	10,8	14,2	17,9	30,1	36,9	221,8	288,9	0,1	0,1	
	Калорийность в %									15,8	16,1			
	Итого за день	1144	1484	39,5	50,4	51,1	65,8	121,3	154,4	1073,4	1389,9	88,2	117,3	
	Итого калорийность в %									76,7	77,2			
	БЖУ в %			14,7	14,5	42,9	42,6	45,2	44,4					

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011

2.

Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и раст. маслом с. 231)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	14,7	14,5
	жиры 30-32	42,9	42,6
	углеводы 55-58	45,2	44,4
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	428	521
	обед	516	693
	полдник	200	270
	всего:	1144	1484
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,9	21,7
	2-й завтра	5,3	4,9
	обед	33,7	34,6
	полдник	15,8	16,1
	всего:	76,7	77,2

День 4

	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Каша манная молочная	150	180	3,97	4,70	3,80	4,50	20,60	24,70	134	160	0,2	0,3	5/4
	Какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,2	17,1	20,6	101,2	121,5	0,4	0,5	14/10
	Батон с повидлом	30	35	1,2	1,6	0,2	0,2	18,2	20,7	76,9	89,3	0,0	0,0	12
		330	395	8,1	9,8	6,6	7,9	55,9	66,0	312,1	370,8	0,6	0,8	
	Калорийность в %									22,3	20,6			
2-й завтрак 10-00	Биоогурт	150	150	4,2	5,6	6,0	8,0	6,0	8,0	76,5	102,0	8,0	10,0	
	Калорийность в %									5,5	5,7			
	Итого выход-вес завтрака	480	545											
обед 12-00	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	50	0,15	0,3	2,9	4,9	0,67	1,16	30	50	3,6	5,47	14/1
	Борщ со сметаной	150	200	1	1,4	2,9	4,1	7,0	9,4	58,0	79,0	140,0	15,6	60
	Печень по-строгановски	80	105	12,9	16,7	9,3	12,1	1,8	1,9	143,0	184,0	8,2	9,5	132
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109,0	137,0			148
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	12,5	16,7	48,7	65	1,2	1,72	15/10
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		446	598	16,8	21,7	15,6	21,7	38,8	49,0	468,5	608,9	153,0	32,3	
	Калорийность в %									33,5	33,8			
полдник 15-00	Сдоба обыкновенная	40	60	3,4	5,3	2,5	3,9	21,6	32,4	125,2	187,8	0,1	0,1	8/12
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,0	45,7	54,9	0,2	0,2	299
		190	240	4,4	6,5	3,5	5,1	30,0	42,4	170,9	242,7	0,3	0,3	
	Калорийность в %									12,2	13,5			
	Итого за день	1116	1383	33,5	43,6	31,7	42,7	130,7	165,4	1028,0	1324,4	161,9	43,4	
	Итого калорийность в %									73,4	73,6			
	БЖУ в %			13,0	13,2	27,7	29,0	50,8	50,0					

- Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: Дели принт, 2011.- 584 с (Повидло)
- Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Мясо свинины, тушеное с овощами)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,0	13,2
	жиры 30-32	27,7	29,0
	углеводы 55-58	50,8	50,0
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	480	545
	обед	446	598
	полдник	190	240
	всего:	1116	1383
% ккал за прием. пищ.	завтрак	22,3	20,6
	2-й завтра	5,5	5,7
	обед	33,5	33,8
	полдник	12,2	13,5
	всего:	73,4	73,6

День 5

	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	200	4,40	5,90	4,30	5,80	20,70	27,60	141,0	188,0	0,4	0,6	49
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	0,3	0,4	13/10
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	0,0	0,0	1/13
		324	416	8,2	11,1	9,5	13,1	40,9	54,9	283,7	382,1	0,7	1,0	
	Калорийность в %									20,3	21,2			
2-й завтрак 10-00	Сок	150		0,6		0,6		14,7		72,7		15,0	18,0	
	Напиток витаминизированный "Витошка"		200						19,0		80,0			14
		150	200	0,6	0,0	0,6	0,0	14,7	0,0	72,7	80,0	15,0	18,0	
	Калорийность в %									5,2	4,4			
	Итого выход-вес завтрака	474	616											
обед 12-00	Салат из отварного картофеля с огурцами и раст. маслом	40	60	0,4	0,9	2,5	4,1	4,0	5,8	44,8	64,0	8,9	2,9	31/1
	Суп картофельный с макаронами	150	200	5,7	7,6	4,9	6,6	8,7	11,7	103,5	138,0	11,6	15,4	18/2+1/2
	Суфле из рыбы с рисом	130	150	8,8	11,3	3,3	4,2	9,5	11,2	120,0	153,0	0,3	0,4	19/7
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1,0	0,9	1,4	11,0	16,0	8,5	14,0	36/3
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,36	0,48	0,18	0,25	20,1	26,8	83,2	110,96	37,6	50,19	4/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		526	683	18,0	23,5	12,0	16,6	60,0	76,7	442,3	575,9	66,9	82,8	
	Калорийность в %									31,6	32,0			
полдник 15-00	Печенье	30	40	2,4	3,2	5,0	6,6	19,8	26,4	133,8	178,4			
	Молоко	150	180	4,3	5,2	4,4	5,3	6,8	8,1	83,3	99,9	0,2	0,2	12/10
		180	220	7	8	9	12	27	35	217	278	0,0	0,0	
	Калорийность в %									15,5	15,5			
	Итого за день	1180	1519	34	43	31	42	142	166	1016	1316	82,6	101,8	
	Итого калорийность в %									72,6	73,1			
	БЖУ в %			13,2	13,1	27,9	28,4	56,0	50,5					

- Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенко Д.В., Николаева Л.И. Иддательство АМБ,2011
- Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Тефтели рыбные с рисом в соусе, салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,2	13,1
	жиры 30-32	27,9	28,4
	углеводы 55-58	56,0	50,5
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	474	616
	обед	526	683
	полдник	180	220
	всего:	1180	1519
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,3	21,2
	2-й завтра	5,2	4,4
	обед	31,6	32,0
	полдник	15,5	15,5
	всего:	72,6	73,1

День 6

	Понедельник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4,50	5,40	4,00	4,80	23,00	27,60	146	176	0,2	0,3	194
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	0,3	0,4	302
	Батон с маслом	24	36	1,6	2,5	3,1	4,7	10,2	15,3	76,0	114,0	0,0	0,0	
		324	396	8,3	10,6	9,2	12,1	43,2	54,9	288,9	370,1	0,5	0,7	
	Калорийность в %									20,6	20,6			
2-й завтрак 10-00	Сок	150	170	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	16,6	72,7	82,3	7,5	9,0	
		150	170	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	16,6	72,7	82,3	7,5	9,0	
	Калорийность в %									5,2	4,6			
	Итого выход-вес завтрака	474	566											
обед 12-00	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42,0	66,0	1,8	1,8	27
	Рассольник ленинградский	150	200	1,3	1,7	3,5	4,8	9,2	12,3	77,0	104,0	11,6	15,4	58
	Котлеты из говядины	50	70	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143,0	202,0			102
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125,3	163	0	0	67
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	37,6	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		526	703	16,4	22,1	17,2	24,7	74,1	96,8	479,1	634,9	51,0	67,3	
	Калорийность в %									34,2	35,3			
полдник 15-00	Пряники	50	70	3,4	5,25	5,2	7,8	33	48,6	191,3	285	0,14	0,18	17/5
	Чай с лимоном	153,7	184,5	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	8,2	27,0	32,0	0,4	0,5	11/10
		204	255	3,5	5,4	5,2	7,8	39,8	56,8	218,3	317,0	0,5	0,7	
	Калорийность в %									15,6	17,6			
	Итого за день	1204	1523	28,8	38,7	32,2	45,3	171,8	225,1	1059,0	1404,3	59,5	77,7	
	Итого калорийность в %									75,6	78,0			
	БЖУ в %			10,9	11,0	27,3	29,0	64,9	64,1					

1 Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Рассольник домашний со сметаной, запеканка из творога с яблоками)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	10,9	11,0
	жиры 30-32	27,3	29,0
	углеводы 55-58	64,9	64,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	474	566
	обед	526	703
	полдник	204	255
	всего:	1204	1523
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,6	20,6
	2-й завтра	5,2	4,6
	обед	34,2	35,3
	полдник	15,6	17,6
	всего:	75,6	78,0

День 7

	Вторник	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	200	4,40	5,90	4,30	5,80	20,70	27,60	141,0	188,0	0,4	0,6	49
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,0	45,7	54,9	0,2	0,2	299
	Батон с сыром	29	31	3,3	5,0	2,0	3,0	9,7	14,5	71,0	106,0	0,0	0,0	3
		329	411	8,7	12,1	7,3	10,0	38,8	52,1	257,7	348,9	0,6	0,8	
	Калорийность в %									18,4	19,4			
2-й завтрак 10-00	Банан	80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	8,0	10,0	
		80	100	1,2	1,5	0,4	0,5	16,8	21,0	76,0	96,0	8,0	10,0	
	Калорийность в %									5,4	5,3			
	Итого выход-вес завтрака	409	511											
обед 12-00	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	60	0,5	0,8	2,4	3,6	1,4	2,2	30,4	45,6	3,6	5,47	7\1
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	8,8	11,7	69,7	93	11,2	15,05	72
	Жаркое по-домашнему	150	200	11,8	15,7	11,8	15,7	14,8	19,8	213,7	285,0			3\8
	Компот из кураги	150	200	0,23	0,3	0	0	13,8	18,4	59,7	79,6	52,5	70,08	7
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		526	703	16,4	21,6	17,9	24,2	55,6	71,9	453,3	597,1	67,3	90,6	
	Калорийность в %									32,4	33,2			
полдник 15-00	Печенье	50	50	2,2	2,2	1,4	1,4	38,8	38,8	175,0	175,0	5,7	5,7	
	Биоогурт	150	200	4,2	5,6	6,0	8,0	6,0	8,0	76,5	102,0	0,0	0,0	
		200	250	6,4	7,8	7,4	9,4	44,8	46,8	251,5	277,0	5,7	5,7	
	Калорийность в %									18,0	15,4			
	Итого за день	1135	1464	32,7	42,9	33,0	44,1	156,0	191,8	1038,5	1319,0	81,6	107,1	
	Итого калорийность в %									74,2	73,3			
	БЖУ в %			12,6	13,0	28,6	30,1	60,1	58,2					

- Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011
- Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Тефтели из мяса кур, Картофель отварной)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	12,6	13,0
	жиры 30-32	28,6	30,1
	углеводы 55-58	60,1	58,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	409	511
	обед	526	703
	полдник	200	250
	всего:	1135	1464
% ккал за прием. пищ.	завтрак	18,4	19,4
	2-й завтра	5,4	5,3
	обед	32,4	33,2
	полдник	18,0	15,4
	всего:	74,2	73,3

День 8

	Среда	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Пудинг из творога с морковью	80	100	10,8	13,6	9,4	11,8	10,2	12,7	170	213	0,92	1,36	244
	Какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,2	17,1	20,6	101,2	121,5	0,4	0,5	304
	Батон	20	20	1,5	1,5	1,0	1,0	10,0	10,0	56,0	56,0	0,0	0,0	
		250	300	15,2	18,6	13	16,0	37,3	43,3	327,2	390,5	1,32	1,86	
	Калорийность в %									23,4	21,7			
2-й завтрак 10-00	Груша	150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76,0	91,0	7	10	
		150	180	0,6	0,7	0,5	0,5	15,5	18,5	76	91	7	10	
	Калорийность в %									5,4	5,1			
	Итого выход-вес завтрака	400	480											
обед 12-00	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	60	0,4	0,6	4,0	6,0	1,4	2,1	43,0	65,0	9,0	13,5	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	4,9	6,7	6,5	8,8	5,2	7,1	100,9	134,5	11,2	15,05	57
	Рулет из говядины с рисом и яйцом	130	150	10,4	12	12,1	14	3,4	3,9	166	192	10,8	14,4	29\8
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1,0	0,9	1,4	11,0	16,0	8,5	14,0	249
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	12,5	16,7	48,7	65	1,2	1,72	15/10
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,9	4,9	23,3	23,3			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		526	683	18,4	22,48	23,08	29,35	39,4	49,74	449,1	566,1	32,18	44,65	
	Калорийность в %									32,1	31,4			
полдник1 5-00	Гребешок с повидлом	50	70	3,3	4,6	1,5	2,1	27,3	38,3	137	192	0,11	0,11	17-2\12
	Молоко	150	180	4,3	5,2	4,4	5,3	6,8	8,2	83,3	100,0	1,4	1,4	
		200	250	7,60	9,80	5,90	7,40	34,10	46,50	220,30	292,00	1,51	1,51	
	Калорийность в %									15,7	16,2			
	Итого за день	1126	1413	41,80	51,58	42,48	53,25	126,30	158,04	1072,60	1339,59	42,01	58,02	
	Итого калорийность в %									76,6	74,4			
	БЖУ в %			15,6	15,4	35,6	35,8	47,1	47,2					

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011

2.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна М.: Дели принт, 2011.- 584 с (Щи из свежей капусты с картофелем 67, Повидло)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	15,6	15,4
	жиры 30-32	35,6	35,8
	углеводы 55-58	47,1	47,2
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	400	480
	обед	526	683
	полдник	200	250
	всего:	1126	1413
% ккал за прием. пищ.	завтрак	23,4	21,7
	2-й завтра	5,4	5,1
	обед	32,1	31,4
	полдник	15,7	16,2
	всего:	76,6	74,4

День 9

	Четверг	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155,0	206,0	0,3	0,4	208
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26,2	35	0	0	298
	Батон с маслом	30	40	2,3	3,1	4,6	6,1	14,1	18,8	108,6	144,8	0,0	0,0	1
		330	440	7,2	9,6	9,1	12,1	44,3	59,1	289,8	385,8	0,32	0,42	
	Калорийность в %									20,7	21,4			
2-й завтрак 10-00	Сок	150		0,6		0,6		14,7		72,7		15	17	
	Напиток витаминизированный "Витوشка"		200						19		80			14
		150	200	0,6	0	0,6	0	14,7	19	72,7	80	15	17	
	Калорийность в %									5,2	4,4			
	Итого выход-вес завтрака	480	640											
обед 12-00	Салат из белокач.капусты с морковью и раст.маслом	30	60	0,5	1	2	4	2,9	5,9	31,5	63	11,2	22,54	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	6,4	8,5	6,0	8,0	12,1	16,1	129,1	172,2	16,7	22,3	17/2+1/2
	Рыба, тушеная с овощами	100	120	9,6	11,6	5,2	6,3	4	4,9	101,6	122	2,2	2,73	4/7
	Пюре картофельное	110	170	2,2	3,5	3,04	4,8	15,06	23,3	99	153	7,8	12,2	148
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	13,7	18,3	54,0	72,0	37,6	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		576	793	21,64	28,15	16,62	23,55	64,56	88,34	495	676,09	75,5	109,95	
	Калорийность в %									35,4	37,6			
полдник1 5-00	Булочка "Веснушка"	50	70	3,9	5,5	2,7	3,9	26,8	37,6	149	208	0,08	0,1	286
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,0	45,7	54,9	0,2	0,2	299
		200	250	4,90	6,70	3,70	5,10	35,20	47,60	194,70	262,90	0,28	0,30	
	Калорийность в %									13,9	14,6			
	Итого за день	1256	1683	34,34	44,45	30,02	40,75	158,76	214,04	1052,20	1404,79	91,10	127,67	
	Итого калорийность в %									75,2	78,0			
	БЖУ в %			13,1	12,7	25,7	26,1	60,4	60,9					

- Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ,2011
- Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова 4-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2015 (Салат из соленых огурцов с луком с.239)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	13,1	12,7
	жиры 30-32	25,7	26,1
	углеводы 55-58	60,4	60,9
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	480	640
	обед	576	793
	полдник	200	250
	всего:	1256	1683
% ккал за прием. пищ.	завтрак	20,7	21,4
	2-й завтра	5,2	4,4
	обед	35,4	37,6
	полдник	13,9	14,6
	всего:	75,2	78,0

День 10

	Пятница	Выход вес порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин С		№ Т.К.
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	
1-й завтрак 08-00	Омлет запеченный	104	125	9,7	11,6	13,1	15,7	1,7	2,0	163,7	196,7	0,3	0,4	2\6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,7	2,1	2,6	10,0	12,0	66,7	80,1	0,3	0,4	13/10
	Батон с сыром	29	31	3,3	5,0	2,0	3,0	9,7	14,5	71,0	106,0	0,0	0,0	3
		283	336	15,2	19,3	17,2	21,3	21,4	28,5	301,4	382,8	0,62	0,82	
	Калорийность в %									21,5	21,3			
2-й завтрак 10-00	Яблоко	150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74,0	88,0	15,0	17,0	
		150	180	0,6	0,7	0,6	0,7	14,7	17,5	74	88	15	17	
	Калорийность в %									5,3	4,9			
	Итого выход-вес завтрака	433	516											
обед 12-00	Огурец свежий порционно	30	50	0,2	0,3	0,0	0,0	0,8	1,5	2,8	5,6	0,7	0,7	10\1
	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,1	1,5	3,1	4,1	6,4	8,5	61,0	81,0	10,7	14,4	31/2+1/2
	Суфле из кур паровое	120	150	23,7	29,6	27,2	34,1	5,3	6,7	361,1	451			42/8
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1,0	0,9	1,4	11,0	16,0	8,5	14,0	36/3
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26,2	35	0	0	10/10
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,8	4,8	23,6	23,6			
	Хлеб ржаной	26	32,5	1,8	2,3	0,3	0,4	12,0	15,0	56,2	70,3			
		506	673	27,73	34,67	31,4	39,69	36,96	47,06	541,9	682,49	19,9	29,1	
	Калорийность в %									38,7	37,9			
полдник 15-00	Сметанник	50	70	1,9	2,9	5,8	8,8	16,9	25,4	127,2	190,8			
	Молоко	150	180	4,3	5,2	4,4	5,3	6,8	8,2	83,3	100,0	1,4	1,4	
		200	250	6,20	8,10	10,20	14,10	23,70	33,60	210,50	290,80	1,40	1,40	
	Калорийность в %									15,0	16,2			
	Итого за день	1139	1439	49,73	62,77	59,40	75,79	96,76	126,66	1127,80	1444,09	36,92	48,32	
	Итого калорийность в %									80,6	80,2			
	БЖУ в %			17,6	17,4	47,4	47,2	34,3	35,1					

1. Сборник технических нормативов для питания детей в ДО. Составители: Гращенков Д.В., Николаева Л.И. Издательство АМБ, 2011
2. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018. (Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые, Гарнир овощной сборный)

		2-3 г	3-7 л
табл. (Б,Ж,У%)	белки 12-15	17,6	17,4
	жиры 30-32	47,4	47,2
	углеводы 55-58	34,3	35,1
табл. вес порций (г)	завтрак+второй завтрак	433	516
	обед	506	673
	полдник	200	250
	всего:	1139	1439
% ккал за прием. пищ.	завтрак	21,5	21,3
	2-й завтра	5,3	4,9
	обед	38,7	37,9
	полдник	15,0	16,2
	всего:	80,6	80,2

	Выход порций вес		Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7
Итого за весь период	11579	14855	323	478	403	504	1419	1799	10668	13760
Среднее значение за период	1158	1485,5	32,28	47,81	40,29	50,40	141,87	179,93	1066,78	1375,98
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,92	13,88	32,29	35,49	53,34	52,34		