



Утверждаю
И.о. заведующей
МКДОУ «Детский сад № 3
«Аленький цветочек»

_____/ Локтионова И.Н./

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная группа: с 1 года до 3 –х лет
с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин «С»	От 3-х до 7 лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин «С»	№ рецептуры
				Б.	Ж.	У.					Б.	Ж.	У.			
1 нед				Б.	Ж.	У.					Б.	Ж.	У.			
								1 день								
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая		130						150						- СанПиН 2.3/2.4.3590-20; «Организация рационального питания детей в ДООУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А. - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г.,	
	слив.масло	7		0,03	5,54	0,03	54,38	7		0,03	5,54	0,03	54,38	-		
	гречка	45		3,6	0,72	28,98	140,22	45		3,6	0,72	28,98	140,22			
	сахар	5			-	4,7	19,38	5		-	-	4,7	19,38	-		
	чай, булка с сыром		150/40/8						180/50/8							
	чай	1						1								
	сахар	10				9,45	38,76	15				14,34	58,50			
	булка	40	40	2,85	0,45	18,58	91,50	50		3,55	0,55	23,20	114,50			
	сыр	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	

Всего в завтрак:				8,48	9,1	61,93	375,49	0,22			9,18	9,2	71,44	418,23	0,22	Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. «Азбука питания» Таргонская Н.А. - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
2-й завт рак	Сок фруктовый,		200							200						
	Сок фруктовый	200		0,8	---	23,40	90	89	200		0,8		23,40	90	89	
обед	Лапша подомашнему с курами		200							250						- СанПиН «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67		30		5,64	1,44	0,3	38,0		
	мука	30		3,18	0,39	21,96	98,70		30		3,18	0,39	21,96	98,70		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	лук	5		0,11	-	0,38	2,08	0,4	5		0,11	-	0,38	2,08	0,4	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11	-	0,68	5,36	0,5	

	Компот из сухофруктов		150							180					
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	
Всего в обед:				30,73	20,44	83,24	686,5	18,5			32,3	20,74	95,34	745,29	18,5
Полдник	Кулеш пшеничный молочный		200							250					
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64		25		1,85	0,47	15,6	75,8	-
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6	-
	какао		150							200					
	какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48	-
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5
	Сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	

- СанПиН 2.4.1.3049-13;
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

	Булочка московская		50							60							- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4		40		3,56	0,48	27,44	131,4			
	Масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		5		0,02	3,98	0,02	39,70			
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0			
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40			
	дрожжи	2							2								
	Масло растит.	1				0,94	8,73		1			0,94		8,73			
	Всего в полдник:			17,05	19,4	78,25	576,66	3,4			19,33	23,15	88,35	668,54	4,0		
Итог о за 1-й День				57,06	48,94	246,82	1728, 65	110,9			61,61	53,09	278,53	1922, 06	111, 72		
									2 день								

1-й завт рак	Вермишель молочная		200							250						
	вермишель	15		1,38	0,07	10,99	51,49		20		1,84	0,1	14,66	68,66		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,00	2,0	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	Кофейный напиток, булка с маслом сливочным		150/40/ 7							200/ 50/ 10						
	кофе	2							2							
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40	40	2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		

- СанПиН 2.4.1.3049-13;
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

	Масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
Всего в завтрак:				13,26	17,77	56,07	452,36	2,9			16,33	22,4	72,28	575,93	3,5	
2- й завтрак	Фрукт яблоко	200	200	0,6		21,8	91,8	14,0	200	200	0,6		21,8	91,8	14,0	
Обед	Суп картофельно геркулесовы й с курами		200							250						
	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	геркулес	5		0,55	0,31	3,10	17,80		5		0,55	0,31	3,10	17,80		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67		30		5,64	1,44	0,30	38,01		

	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом		150/50							150/ 50						«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А. - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. - «Азбука питания» Таргонская Н.А. - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	капуста	100		1,2		4,16	21,60	2,4	100		1,2		4,16	21,60	2,4	
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15	-	
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20		0,54	4,76	0,66	49,2		
	мука								10		0,92	0,10	6,96	32,85		
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75		

	Кисель фруктовый		150							200						
	Джем или повидло	20				10,24	42,02		30				15,36	63,0		
	сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6		
	крахмал	5		0,03		3,63	15,06		7		0,06		5,67	23,45		
Всего в обед:				21,34	13,31	70,26	521,12	11,6			23,87	13,71	88,75	610,52	11,6	
Пол дник	Ленивые вареники с маслом сливочным, сахаром		120							150						
	Творог	100		18,6	0,6	1,2	87,00		120		22,32	0,72	1,44	104,4	0,65	
	мука	15		1,33	0,18	10,29	49,27		15		1,33	0,18	10,29	49,27		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
<p>- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДООУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.</p>																

									3 день							
1-й завт рак	Каша манная молочная		200							250						
	манка	15		1,2	0,12	11,04	51,33		20		1,6	0,16	14,72	68,44		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		«Организация рационального питания детей в
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	Кофейный напиток с молоком, булка с сыром		150/40/ 7/5							200/ 50/ 10/8						- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г.,
	Кофейный напиток	2							2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53	0,14	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	Всего в завтрак			14,33	19,31	56,24	471,73	3,04			18,09	24,85	72,53	606,96	3,72	

2-й завтрак	Сок мультифруктовый,		200							200						- «Азбука питания» Таргонская Н.А. - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	Сок мультифруктовый	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		23,40	90,89		
Обед	Борщ с говядиной и сметаной		200							250						
	говядина	25-15		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	картофель	50		0,60		7,0	31,0	3,5	50		0,60		7,0	31,0	3,5	
	капуста	100		1,2		4,16	21,60	24,0	100		1,2		4,16	21,60	24,0	
	свёкла	60		0,48		4,62	21,0	4,8	60		0,48		4,62	21,0	4,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	- СанПиН

	Напиток из чернослива		200							200						
	чернослив	15		0,28	0,05	8,50	61,42	0,75	18		0,34	0,06	10,86	75,07	0,91	
	сахар	12				11,34	46,5		15				14,34	58,50		
Всего в обед:				23,2	15,94	94,44	676,89	49,25			25,76	16,99	107,4	752,73	50,91	
Полдник	Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе		120							150						
	рыба	100-50		8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24		63,92		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	«Организация рационального питания детей в
	морковь	30		0,21		2,22	10,7	1,5	30		0,21		2,22	10,7	1,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	сметана	10		0,27	2,38	0,33	24,6		10		0,27	2,38	0,33	24,6		

Всего в завтрак:				15,78	20,35	58,47	496,08	3,04			18,82	25,39	75,41	594,75	3,22	
2-й завтрак	Фрукт апельсин		200							200						
	Фрукт апельсин	200		1,6		11,0	51,0	80	200		1,6		11,0	51,0	80	
Обед	Суп рассольник с говядиной		200							250						
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	перловка	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25		
	картофель	150		1,4		18,6	83,6	10	150		1,4		18,6	83,6	10	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		15		0,40	3,57	0,49	36,9		
	Огурец солён.	20		0,14		0,26	1,60		20		0,14		0,26	1,60		

- «Азбука питания»
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду»
Кожевникова Н.Г.

	Хлеб ржан	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75		
	Компот из сухофруктов		200							200						
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	---	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
Всего в обед:				22,86	13,14	99,95	635,39	16,6			25,71	15,38	113,06	721,52	16,6	
Полдник	Морковно-творожная запеканка с молочным соусом		150/50							150/50						
	творог	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в
	морковь	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	
	манка	10		0,80	0,08	7,36	34,22		10		0,80	0,08	7,36	34,22		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8	1,11	1,18	0,05	31,40			
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	

	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	Чай с молоком, конфетка		150/15							200/ 15						
	чай	1							1							
	сахар	10				9,45	38,76	15					14,34	58,50		
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	
	конфетка	15							15							
	Всего в полдник:			19,27	8,58	38,84	333,81	3,82			19,27	8,58	43,73	353,55	3,82	
Ито- го за 4 день				59,51	42,67	208,26	1516,28	103,46			65,4	49,35	243,2	1720, 82	103, 64	

- «Питание
детей раннего и
дошкольного
возраста»,
Кисляковская В.Г.,
Васильева Л.П.,
Гурвич Д.Б.

- «Азбука
питания»
Таргонская Н.А.

- «Питание
детей в детском
саду»
Кожевникова Н.Г.

	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,136	29,99		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100-70		0,97		13,01	58,52	7,0	
	горох	20		3,86	0,64	10,06	63,31		20		3,86	0,64	10,06	63,31		
	лук	5		0,11		0,38	2,68	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	3		0,1	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	Тефтели из говядины с овощным рагу		80/150							80/1 80						
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	мука	8		0,71	0,09	5,48	26,28		8		0,71	0,09	5,48	26,28		
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,65		2		0,1	1,56	0,01	14,68		
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	картофель	80- 60		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	- «Питание детей в детском саду»

Пол дник	Омлет		100							100						«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	яйцо	1,0		6,1	5,75	0,25	79,55		1,0		6,1	5,75	0,25	79,55		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	масло сл.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	Молоко, булка		150/40							200/ 50						
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	94,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	Всего в полдник			15,01	14,76	28,44	317,98	2,0			17,26	16,59	35,59	370,73	2,5	
				53,54	42,04	202,68	1526,31	65,6			60,66	45,77	231,04	1703,	71,	

Итог за 5 день																15	92	
									6 день									
1-й завтрак	Макаронны отварные с маслом и с сахаром		150							150								
2 нед	макаронны	45		3,14	0,22	32,98	154,48		45		3,14	0,22	32,98	154,48				
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38				
	Сахар	5		-	-	4,7	19,38		5				4,7	19,38				
	Чай, вафля		150/20							200/20								
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---			
	вафля	20		0,74	5,72	12,8	108,0		20	0,74	5,72	12,8	108,0		1.0			
	чай	1							1						0.1			ДОУ», Белинова

Всего в завтрак:				3,91	11,48	59,96	375,0				3,91	11,48	64,85	394,74		Г.И., Павлова Т.А.
2-й завтрак	Сок яблочный		200							200						- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	Сок яблочный	200		0,80		15,4	94	13,3	200		0,80		15,4	94	13,3	
обед	Щи с говядиной со сметаной		200							250						- «Азбука питания» Таргонская Н.А. - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	капуста	130		1,15		4,35	24,0	31,5	130		1,15		4,35	24,0	31,5	
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	80		0,83		11,15	50,16	6,0	
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	1,0	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	Мясо говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	сметана	8		0,21	2,30	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		

	томат. паста								3		0,09		0,39	1,89		
	Рулет из говядины с яйцом, картофельно пюре		70/150							80/180						
	Мясо говядина	50-40		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	0,27	59,98		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	яйцо	1/3		1,95	1,84	0,09	22,0		1/3		1,95	1,84	0,09	22,0		«Организация рационального питания детей в
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	молоко	20		0,62	0,7	0,98	13,1	0,2	20		0,62	0,7	0,98	13,1	0,2	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15,0	- «Питание
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	детей раннего и дошкольного
	масло сливоч.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		возраста»,

	манка	30		2,4	0,2	22,08	102,6		30		2,4	0,2	22,08	102,6		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	масло сл.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	Шоколад (конф)	20		1,64	6,66	10,7	107,6		20		1,64	6,66	10,7	107,6		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	Молоко, булка		180						200							
	Молоко	180		5,58	6,3	8,82	117,9	1,8	200		6,2	6,98	9,88	131,0	2,0	- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	Булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
Всего в полдник:				16,86	21,46	70,03	570,38	2,8			18,18	23,02	76,71	613,82	3,0	- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	Итого за 6-ой день			44,11	48,35	233,29	1634,23	69,9			50,87	52,78	273,29	1795, 48	71,8	
									7 день							
1-й завт рак	Каша пшенная молочная		200							250						
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64		25		1,85	0,47	15,6	75,80		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		

	Кофейный напиток с молоком, булка с сыром		150/40/7/5							200/50/10/8						ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	Кофейный напиток	2							2							- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		- «Азбука питания»
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		Таргонская Н.А.
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	Всего в завтрак			14,61	19,57	57,68	481,04	2,9			18,34	25,16	73,41	614,32	3,72	- «Питание детей в детском саду»
2й завтрак	Сок персиковый	200	200	0,80		23,40	96	89	200	200	0,80		23,40	96	89	Кожевникова Н.Г.
Обед	Суп картофельно-гречневый с говядиной		200							250						
	гречка	15		1,2	0,24	9,66	46,74		15		1,2	0,24	9,66	46,74		
	картофель	70		0,98		13,02	58,52	7,0	70		0,98		13,02	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		

	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе, с тушеной капустой		60/150/ 50							80/ 180/ 50						- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	молоко	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	рыба	100		8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24		63,92		
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,92	0,10	69,96	32,85		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20		0,54	4,76	0,66	49,2		
	капуста	180		1,98		7,38	41,22	54,0	200		2,4		8,32	43,20	60,0	
	Масло слив.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	Булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	

			150							200						- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	Компот из сухофруктов															- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	---	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75	---	
Всего в обед:				22,44	15,34	81,64	598,6	63,7			25,42	17,39	94,68	701,69	69,7	
Полдник	Творожный пудинг с изюмом со сгущенкой		120/30							150/30						
	творог	100		18,6	0,6	1,2	87,0	0,5	135,0		25,11	0,81	1,62	117,45	0,67	
	изюм	10		0,18	0,05	6,27	26,8		10		0,18	0,05	6,27	26,8		

	манка	10		0,8	0,08	7,36	34,22		10		0,8	0,08	7,36	34,22	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02	
	сахар	5				4,7	19,38		5				4,7	19,38	
	Молоко сгущенное	30		3,09	3,27	4,2	60,09		30		3,09	3,27	4,2	60,09	
	Кисель фруктовый		150						200						
	Повидло или джем	20				13,34	54,8		30				15,36	63,0	
	Сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6	
	Крахмал	5		0,03		3,53	15,06		7		0,06		5,67	23,45	

- СанПиН
2.4.1.3049-13;

«Организация
рационального
питания детей в

ДОУ», Белинова
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание
детей раннего и
дошкольного
возраста»,
Кисляковская В.Г.,
Васильева Л.П.,
Гурвич Д.Б.

- «Азбука
питания»
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в
детском саду»
Кожевникова Н.Г.

Всего в полдник:				23,82	6,74	50,24	382,03	0,5			30,36	7,73	54,72	436,41	0,67
Итого за 7 день				61,67	41,65	212,96	1557,67	156,1			74,92	50,28	246,21	1848,42	163,09
									8 день						
1-й завтрак	Каша молочная рисовая		200							250					
	рис	20		1,3	0,24	14,34	66,3		25		1,62	0,3	17,92	82,87	
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6	
															- СанПиН 2.4.1.3049-13;

	Кофейный напиток, булка с маслом сливочным, сыром		150/40/7/5							200/50/10/8						«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	Кофейный напиток		2						2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	Кисляковская В.Г.,
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	---	Васильева Л.П.,
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		Гурвич Д.Б.
	Сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
Всего в завтрак:				14,43	19,43	59,54	486,7	2,9			18,07	24,99	75,73	621,39	3,72	- «Азбука питания»
																Таргонская Н.А.
2-й завтрак	Фрукт груша		200							200						- «Питание детей в детском саду»
																Кожевникова Н.Г.
	груша	200		0,4		16,4	69,60	8,0	200		0,4		16,4	69,60	8,0	

Обед	Суп овощной сборный с говядиной сметанной со	200							250							
	рис	5		0,31	0,04	3,55	16,30		5		0,31	0,04	3,55	16,30		
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		
	Зелёный горошек	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	капуста	80		0,71		2,66	14,88	19,5	100		1,2		4,16	21,60	24,0	
	Картофельно - мясная		150/80							180/100						
	запеканка, винегрет															
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15	
	масло слив.	3		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		

- СанПиН 2.4.1.3049-13;
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста»,

Кисляковская В.Г.,
Васильева Л.П.,
Гурвич Д.Б.

	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	- «Азбука питания»
	говядина	50		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	0,27	59,98		Таргонская Н.А.
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	картофель	50		0,60		7,0	31,0	3,5	50		0,60		7,0	31,0	3,5	- «Питание детей в детском саду»
	свекла	50		0,60		3,8	18,36	4,0	50		0,60		3,8	18,36	4,0	Кожевникова Н.Г.
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	огурец солён.	20		0,14		0,26		1,60	20		0,14		0,26	1,60		
	растит.масло	5			4,70		43,65		5			4,70		43,65		
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75	---	
	Напиток лимонный		150							200						
	Лимоны	10		0,05		0,08	3,1	4,0	10		0,05		0,08	3,1	4,0	

	Сок фруктовый	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		22,40	90	89	
			200							250						
Обед	Суп рыбный картофельный															
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	рыба	40		4,64	0,12		20,0		40		4,64	0,12		20,0		
	перловка	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25		
	масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	морковь	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	Томат. паста								3		0,09		0,39	1,89		
																- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова

	Котлеты говядины с рисом		60/150							60/ 180						Г.И., Павлова Т.А.
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	молоко															- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	рис	40		2,6	0,48	28,68	132,6		45		2,02	0,54	22,36	149,18		
	Масло слив,	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75	---	

	Чай с лимоном, зефир		150/50							150/ 50						возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	чай	1							1							- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	сахар	10			9,45	38,76			15			14,34	58,50			- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	лимон	5		0,025	0,04	1,55	2,0	5		0,025		0,04	1,55	2,0		
	зефир	50		0,25	40,70	149,5		50		0,25		40,70	149,5			
	Всего в полдник:			14,56	16,84	86,6	572,11	2,5		14,56	16,84	91,49	591,85	2,5		
Итог за 9 день				53,01	43,65	261,77	1712,37	103,0		58,41	49,06	290,42	1940, 48	105, 82		
									10 день							

1-й завт рак	Каша геркулесовая молочная		200							250						
	геркулес	20		2,16	1,20	12,22	70,20		25		3,43	1,87	19,08	83,5		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	Чай с молоком, булка с маслом сливочным с сыром		150/40/ 7/5							200/ 50/ 10/8						
	чай	1							1							
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5		100		3,12	3,49	4,94	65,5		
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	1,0	
	Всего в завтрак:			14,07	18,98	55,5	464,4	1,5			18,39	24,8	74,48	589,27	3,22	
2-й завт рак	Фрукт яблоко	200	200	0,6		21,8	91,8	14,0	200	200	0,6		21,8	91,8	14,0	

- СанПиН
2.4.1.3049-13;
«Организация
рационального
питания детей в
ДОУ», Белинова
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание
детей раннего и
дошкольного
возраста»,
Кисляковская В.Г.,
Васильева Л.П.,
Гурвич Д.Б.

Обед	Свекольник с курами со сметанной		200							250						- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	куры	30		3,76	0,96	0,20	25,34		30		3,76	0,96	0,20	25,34		
	картофель	100		0,97			13,01	58,52	7,0	100		0,97		13,01	58,52	- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	морковь	12		0,11			0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5
	лук	5		0,11			0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	свекла	100		1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	100		1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		15		0,40	3,57	0,49	36,9		
	Курица тушёная с гречкой и солёным огурчиком		70/150/20							70/180/20						
	гречка	40		3,2	0,64	25,76	124,64		45		3,6	0,72	28,98	140,22		
	курица	100		8,90	3,30		67,0		100		8,90	3,30		67,0		
	морковь	10		0,11			0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5
	лук	10		0,22			0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8
	масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38		- СанПиН 2.4.1.3049-13;
	огурец солён.	20		0,14			0,26	1,60	20		0,14		0,26	1,60		
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75		

	Кисель фруктовый															«Организация рационального питания детей в	
	Джем или повидло	20				10,24	42,02		30				15,36	63,0		ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.	
	сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6			
	крахмал	5		0,03		3,63	15,06		7		0,06		5,67	23,45			
Всего в обед				21,2	14,22	88,7	591,00	17,2				22,38	16,03	103,24	672,12	24,2	- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
Пол дник	Ватрушка творожная		60							90							- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	творог	35		6,51	0,21	0,42	30,45		80		14,88	0,48	0,96	69,60			
	мука	30		3,18	0,39	2,96	98,70		30		3,18	0,39	2,96	98,70			
	яйцо	1/6		1,14	1,03	0,063	14,1		1/6		1,14	1,03	0,063	14,1			
	сахар	10				9,4	38,76		10				9,4	38,76			
	масло слив.	4		0,02	3,12	0,02	29,16		5		0,02	3,98	0,02	39,70			
	дрожжи	3							3								
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46			
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.	
	Какао, конфета		150/15							200/ 15							
	Какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48			
	сахар	10				9,48	38,6		15				14,34	58,50			
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919118

Владелец Цыганкова Наталья Николаевна

Действителен с 22.03.2023 по 21.03.2024