

Утверждено
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 17»
от 13.11.2018 № 223 – ОД

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

МБДОУ «Детский сад № 17»

понеделник	1-3		3-7		вторник	1-3		3-7		среда	1-3		3-7		четверг	1-3		3-7		
	г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г	г
6	Завтрак																			
Капша ячневая на концентрированном молоке с маслом (ТК № 56)	150	200	150	200	Капша пшеничная с маслом сливочным (ТК № 62)	150	200	150	200	Капша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (ТК № 68)	150	200	150	200	Капша молочная с маслом сливочным (ТК № 73)	150	200	150	200	
Капша ячневая молочная с маслом сливочным (ТК № 57)	150	200	180	200	Капша с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	Чаша с молоком (ТК № 32)	180	200	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	180	200	
Кофейный напиток с молоком стуженным (ТК № 4)	180	200	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	
Кофейный напиток с молоком (ТК № 3)	180	200	10	20	Сыр (ТК № 33)	10	20	5	5	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	5	5	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	5	5	
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30																		
Масло сливочное (ТК № 85)	0	5																		
	360	435	360	420		360	420	355	425		355	425	355	425		355	425	350	430	
2-ой завтрак	2-ой завтрак																			
Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	180	200	Сок (ТК № 6)	180	200	150	150	Фрукты и ягоды свежие (груши) (ТК № 69)	150	200	180	200	Сок (ТК № 6)	150	200	150	150	
Обед	Обед																			
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (ТК № 58)	30	30	30	30	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	30	30	30	Свежий помидор	30	30	30	30	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	30	30	30	
Суп-пюре из картофеля (ТК № 59)	150	200	150	200	Суп-паша на курином бульоне (ТК № 63)	150	200	150	200	Уха рыбачья (ТК № 70)	150	200	150	200	Суп-пюре из разных овощей (ТК № 74)	150	200	150	200	
Гуляш из мяса говядины (ТК № 60)	70	80	50	70	Мясо кури отварное в соусе (ТК № 64)	50	70	70	80	Пудинг из мяса говядины (ТК № 71)	70	80	70	80	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (ТК № 75)	70	80	70	80	
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	100	150	100	150	Капустя тушеная (ТК № 65)	100	150	100	150	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	100	150	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с виг.С	100	150	100	150	
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с виг.С	150	200	150	200	Компот из сухих фруктов (яблома) (ТК № 11) с виг.С	150	200	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	
	560	730	560	730		560	730	560	730		560	730	560	730		560	730	560	730	
Подливки	Подливки																			
Молоко кипяченое (ТК № 26)	200	200	180	200	Молоко кипяченое (ТК № 26)	180	200	200	200	Сметана (ТК № 13)	180	200	180	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	180	200	
Слоба обыкновенная (ТК № 27)	15	30	30	30	Слоба обыкновенная (ТК № 27)	30	30	30	30	Вафля (ТК № 14)	10	30	30	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	15	30	
	715	730	715	730		715	730	715	730		715	730	715	730		715	730	715	730	

Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин			
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (ТК № 15)	60	60	Печень в молочном соусе (ТК № 66)	50	70	Рыба отварная под маринадом (ТК № 72)	150	180	Рагу овощное (ТК № 76)	150	180	Салат овощной с растительным маслом (ТК № 34)	60	60
Запеканка из творога № 2 (ТК № 61)	100	120	Картофель отварной (ТК № 67)	130	150	Зеленый горошек (ТК № 20)	50	50	Мясо говядины отварное (ТК № 77)	50	50	Сырники из творога (ТК № 84)	120	120
Сгущенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	18	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	200	Кнесьль из повидла (ТК № 42)	180	180	Чай (ТК № 30)	200	200	Сгущенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	12
Чай (ТК № 30)	200	200	Хлеб ржаной (ТК № 12)	20	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	40	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	40	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20										Хлеб ржаной (ТК № 12)	10	10
	370	420		400	460		400	450		420	470		392	402
Витамины С, мг	65,2	74,5		101,4	130,1		64,2	76,5		72,3	89,7		83	95,8
2 НЕДЕЛЯ														

Наименование продуктов	МБДОУ №17			
	сад		ясли	
	рекомендуемых норм продуктов для питания детей при 12 часовом режиме работы(-5%)	По факту за один день при 12 ч.	рекомендуемых норм продуктов для питания детей при 12 часовом режиме работы(-5%)	По факту за один день при 12 ч.
Молочная продукция	450 - 428	430	390 – 370.5	370
творог	40 - 38	40	30 - 29	32
сметана	11 – 10.5	10	9 – 8.6	8
сыр	6 – 5.7	6	4 – 3.8	4
мясо	55 - 52	54	50 – 47.5	48
птица	24 – 22.8	23	20 - 19	18
рыба	37 - 35	35	32 – 30.4	30
колбаса	7 – 6.7	5	0	0
яйцо	24 – 23	23	20 - 19	19
картофель	140 - 133	133	120 - 114	115
овощи	260 - 247	250	205 - 195	195
фрукты	100 - 95	96	95 - 90	90
с/фр	11 – 10.5	11	9 – 8.6	9
сок -	100 - 95	100	100 - 95	99
крупа	43 - 41	41,2	30 – 28.5	30
макаронные изделия	12 – 11.4	12	8 – 7.6	8
Сливочное масло	26 – 24.7	25	22 - 21	21
Растительное масло	11 – 10.5	11	9 – 8.6	9
сахар	47 - 45	47*	37 - 35	37
Хлеб ржаной	50 – 47.5	50	40 - 38	40
Хлеб пшеничный	80 - 76	80	60 - 57	60
Кондитерские изделия	20 - 19	18	7 – 6.6	7
Мука пшеничная	29 – 27.5	27	25 - 24	23
чай	0.6	0.6	0.5	0.5
какао	0.6	0.6	0.5	0.5
Кофейный напиток	1.2	1.2	1	1
Соль	6	6	4	4
Крахмал	3	3	2	2

	понеделник	№ Т.К.	Выход, г			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С, мг		
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
8.00	Завтрак																			
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20	27.2	155	206	4.8	6.4						
	Каша геркулесовая на концентрированном молоке	1	150	180	3.5	4	5	5.9	11.2	13.4	98	117.5	5.3	6.4						
	Кофейный напиток с молоком	3	180	200	2.7	3	2.6	2.9	12	13.4	81	90	6.4	7.1						
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	4	150	180	2.2	2.7	1.5	1.8	15.5	18.8	84	102	0.3	0.3						
	Хлеб пшеничный	5	20	20	1.3	1.3	0.1	0.1	9.3	9.3	45	45	0	0						
	Масло сливочное	85	5	5	0.04	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05	0	0						
	Сыр (порциями)	33	10	10	2.5	2.5	0.8	0.8	0	0	35	35	0	0						
											349,05	409,05								
10.00	Второй завтрак																			
	Сок	6	180	200	0.9	1	0.2	0.2	18.2	20.2	77.4	86	3.6	4						
12.00	Обед																			
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	7	30	60	0.5	0.9	2	4.1	3.2	6.4	34	68	1	2.1						
	Щи из свежей капусты со сметаной	8	150	200	1.1	1.5	1.9	2.5	4.3	6.1	42	56	15.3	20.4						
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	9	70	80	11.3	12.9	12	13.8	4.4	5	172	196	0.3	0.3						
	Макаронные изделия отварные	10	90	130	2.5	5	2	3.8	17	25	105	156	0	0						
	Компот из сухих фруктов с вит.С	11	150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6	12.8						
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0						
	Хлеб ржаной	12	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0	0						
											515	670								
15.00	Полдник																			
	Кисломолочная продукция – кефир	13	200	200	5.8	5.8	6.4	6.4	8	8	112	117	1.4	1.4						
	Печенье	14	15	30	2	4	1	2	14	29	86	171	0	0						
											198	288								
16.30	Ужин																			
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	15	60	60	0.7	0.7	4	4	6.1	6.1	65	65	1.8	1.8						
	Пудинг из творога с яблоками	16	100	120	13.5	16.3	10.6	13	14.5	17.5	209	250	1	1.6						
	Сгущенное молоко для запеканок	17	12	18	0.9	1.3	1	1.5	7	10	38	57.6	0	0						
	Чай с лимоном	18	200	200	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	12.8	12.8						
	Хлеб ржаной	12	0	40	0	2.6	0	0.4	0	13.4	0	78	0	0						
											350	489								
	Итого за 1 день		51		67.6	50	62	182	246	1457.7	1911	57	70.7							

№ Т.К.	среда	Выход, г			белки			жиры			углеводы			калории		Витамин С, мг	
		1-3	3-7	1-3	1-3	3-7	1-3	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
3.00	Завтрак																
	Каша пшеничная с маслом сливочным	31	200	4,9	6,5	4,5	6	23,4	31,2	156	208	3,8	5,7				
	Чай с молоком	32	180	200	1,3	1,4	1,1	10	11,2	55	61	8,4	9,3				
	Хлеб пшеничный	5	30	2,1	2,1	0,1	0,1	14	14	67,5	67,5	0	0				
	Сливочное масло	85	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0	0				
										311	370						
10.00	Второй завтрак																
	Сок	6	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	4	4				
12.00	Обед																
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	34	30	0,4	0,8	2,5	5	2	4,1	33	66	0,6	1,2				
	Суп картофельный с рыбой	35	150	200	5,4	7,2	3	4,1	8,8	13	91,5	122	11,5	15,4			
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	36	70	80	10	11,5	8,3	9,5	4,5	5,1	114	133	0,4	0,5			
	Гарнир овощной сборный	37	100	150	2,6	3,9	2,6	3,9	11	16,6	83,3	125	4,5	6,7			
	Компот из яблок и курагис вит.С	38	150	200	0,2	0,3	0	0	13,7	18,3	54,8	73	9,5	12,7			
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,1	2,1	0,1	0,1	14	14	67,5	67,5	0	0			
	Хлеб ржаной	12	30	40	1,3	1,7	0,2	0,2	6,7	8,9	39	52	0	0			
										483	638						
15.00	Полдник																
	Кисломолочная продукция – снежок вафли	39	200	200	10	10	6,4	6,4	17	17	170	170	1,4	1,4			
		14	10	30	1,3	3,9	0,8	2	8,1	24	57	171	0	0			
										174	288						
6.30	Ужин																
	Сосиски отварные	40	0	50	0	4,7	0	7,5	0	0,4	0	88	0	0			
	Запеканка капустная	41	180	180	6,2	6,2	8,4	8,4	26	26	215	215	38	38			
	Кисель из повидла	42	180	180	0,1	0,1	0	0	16,7	16,7	67	67	0	0			
	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,6	2,6	0,2	0,2	18,6	18,6	90	90	0	0			
										372	460						
	Итого за 3 день		47	62	42,8	58	125	272	142,6	1842	81,7	89,2					

	четверг	№ Т.К.	Выход, г		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин С, мг	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
8.00	Завтрак													
	Суп молочный с лапшой	43	150	200	2.6	3.4	2.8	3.7	9	12	71.3	95	5	6.4
	Кофейный напиток с молоком	3	180	200	2.7	3	2.6	2.9	12	13.4	81	90	6.4	7.1
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Сыр	33	10	20	2.5	5.1	0.8	1.6	0	0	35	70	0	0
											254	322,5		
10.00	Второй завтрак													
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	22	150	150	2.25	2.25	0.75	0.75	31.5	31.5	142.5	142.5	15	15
12.00	Обед													
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	44	30	60	0.3	0.6	3	6	1	2.1	34	67	7	13.7
	Зелёный горошек	20	30	50	1	1.55	1	1.85	2	3.2	24	40.5	2.5	4.9
	Свекольник со сметаной	45	150	200	1.3	1.7	3.3	4.4	8.8	11.7	73	97	11.3	15
	Мясо говядины, тушенное с овощами	46	150	200	11.8	15.7	11.8	15.7	14.8	19.8	216.7	289	10.3	13.7
	Напиток из шиповника	47	150	200	0.15	0.2	0	0	12.5	16.7	51.8	6.9	40	52.8
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Хлеб ржаной	12	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0	0
											482,5	579		
											472,5	552,5		
15.00	Полдник													
	Кисломолочная продукция – кефир	13	200	200	5.8	5.8	6.4	6.4	8	8	117	117	1.4	1.4
	Домашняя булочка	48	30	30	2.2	2.2	3.8	3.8	16.2	16.2	107	107	0	0
											224	224		
16.30	Ужин													
	Морковь, тушеная с рисом и изюмом	49	150	180	3.6	3.6	12	12	45.4	45.4	260	312	5.4	5.4
	Чай с лимоном	18	200	200	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	12.8	12.8
	Хлеб пшеничный	5	20	40	1.3	2.6	0.1	0.2	9.3	18.6	45	90	0	0
											342	435		

		Итого за 4 день											
		42	53	48	58	213	242	1444	1702,5	114,6	143,3		
		43	54	49	54	214	243	1434	1676	110,1	134,5		

	пятница	№ Т.К.	Выход, г		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин С, мг	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
0.00	Завтрак													
	Каша рисовая с маслом сливочным	50	150	200	4,5	6	4,4	5,8	32	42,4	187,5	250	8,7	11,6
	Какао с молоком	21	180	200	3,5	3,9	3,2	3,5	20,6	22,9	124	138	6,4	7,1
	Хлеб пшеничный	5	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	9,3	9,3	45	45	0	0
	Сливочное масло	85	0	5	0	0	0	3,62	0	0	0	33,05	0	0
											356	465,4		
0.00	Второй завтрак													
	Сок	6	180	200	0,9	1	0,2	0,2	18,2	20,2	77,4	86	3,6	4
2.00	Обед													
	Свежий огурец		30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	1,7	2,8	9	15	0	0
	Соленый огурец		30	50	-	-	-	-	0,9	1,5	3,6	6	0	0
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	51	150	200	3,8	5,1	9,2	12,3	10,4	13,8	143,3	191	9	12
	Биточки (котлеты) рыбные	52	70	80	9,6	11	1,4	1,6	5,6	6,4	73,5	84	0,4	0,5
	Картофельное пюре	29	100	150	2	3,1	2,8	4,2	13,7	20,6	92	138	7	10,7
	Компот из сухих фруктов с вит.С	11	150	200	0,4	0,5	0	0	13,7	18,3	56,3	75	9,6	12,8
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,1	2,1	0,1	0,1	14	14	67,5	67,5	0	0
	Хлеб ржаной	12	30	40	1,3	1,7	0,2	0,2	6,7	8,9	39	52	0	0
											480,5	622		
											475,1	613		
5.00	Полдник													
	Молоко кипяченое	26	200	200	5,8	5,8	5,9	5,9	9	9	111	111	1,1	1,1
	Печенье	14	15	30	2	4	1	2	14	29	86	172	0	0
											197	283		
0	Ужин													
	Салат овощной с растительным маслом	54	60	60	2	2	5	5	5,6	5,6	79	79	4,2	4,2
	Творожное	55	100	120	14,6	17,6	12	14,5	13,6	16,4	225	270	0,3	0,3
	Молоко для запеканок	17	12	18	0,9	1,3	1	1,5	7	10	38	57,6	0	0
		30	180	200	0	0	0	0	8,2	9,1	31,5	35	10,8	12
											373	440		

Итого за 5 дней

54	68	47	59	202	258	1486.5	1897	61.3	76.6
53.5	67.2	46.9	58.9	201.2	256.7	1481.1	1888	61.3	76.6

	понеделник	№ Т.К.	Выход, г			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С, мг		
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
10:00	Завтрак																			
	Каша яичневая молочная с маслом сливочным	57	150	200	4.5	6	4	5.3	23	30.7	151	201	4.8	6.4						
	Каша яичневая на концентрированном молоке с маслом сливочным	56	150	180	3.9	5.2	5.7	7	17	22	144	192	0.4	0.4						
	Кофейный напиток с молоком	3	180	200	2.7	3	2.6	2.9	12	13.4	81	90	6.4	7.1						
	Кофейный напиток с молоком	4	150	180	2.2	2.7	1.5	1.8	15.5	18.8	84	102	0.3	0.3						
	Кофейный напиток с молоком стужённым	5	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0						
	Хлеб пшеничный	85	0	5	0	0.04	0	3.62	0	0.06	0	33.05	0	0						
	Масло сливочное										299	392								
10:00	Второй завтрак																			
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	22	150	150	0.6	0.6	0.6	0.6	14.7	14.7	66	66	15	15						
12:00	Обед																			
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	58	30	30	0.9	0.9	3.3	3.3	3	3	47	47	2	2						
	Суп-пюре из картофеля	59	150	200	1.9	2.5	2	2.5	8.8	11	62.3	83	10	13.2						
	Гуляш из мяса говядины	60	70	80	10	11.9	10	12.6	3	3.3	140	177	2	2.6						
	Макаронные изделия отварные	10	100	150	3.5	5.3	2.5	3.8	21.6	32.4	127	191	0	0						
	Компот из сухих фруктов с вит.С	11	150	200	0.4	0.5	0	0	13.7	18.3	56.3	75	9.6	12.8						
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0						
	Хлеб ржаной	12	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0	0						
											538	692								
15:00	Полдник																			
	Кисломолочная продукция – кефир печенье	13	200	200	5.8	5.8	6.4	6.4	8	8	112	117	1.4	1.4						
		14	15	30	2	4	1	2	14	29	86	171	0	0						
											198	288								
16:30	Ужин																			
	Салат из припущенной моркови с яблоком	15	60	60	0.7	0.7	4	4	6.1	6.1	65	65	1.8	1.8						
	Запеканка из творога № 2	61	100	120	16.8	20.2	10	12	16	19.4	225	270	0.2	0.2						
	Стуженное молоко для запеканок	17	12	18	0.9	1.3	1	1.5	7	10	38	57.6	0	0						
	Чай	30	200	200	0	0	0	0	9.1	9.1	35	35	12	12						
		5		20		1.3		0.2	6.7	6.7	39	39	0	0						

Итого за 6 дней												56	70	48	44.6	195	252	363	466	1903	65.2	74.5
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	----	----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	------

время	вторник	№ Т.К.	Выход, г		белки		жиры		углеводы		калории		Витамин С, мг	
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
8.00	Завтрак													
	Каша пшеничная с маслом сливочным	62	150	200	4.9	6.5	4.5	6	23.4	31.2	156	208	4.3	5.7
	Какао с молоком	21	180	200	3.5	3.9	3.2	3.5	20.6	22.9	124	138	6.4	7.1
	Хлеб пшеничный	5	20	20	1.3	1.3	0.1	0.1	9.3	9.3	45	45	0	0
	Сыр (порциями)	33	10	20	2.6	5.2	0.8	1.6	0	0	35	70	0	0
											360	461		
10.00	Второй завтрак													
	Сок	6	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	88	88	4	4
12.00	Обед													
	Свежий огурец		30	50	0.5	0.8	0.1	0.1	1.7	2.8	9	15	0	0
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	7	30	60	0.5	0.9	2	4.1	3.2	6.4	34	68	1	2.1
	Суп-лапша на курином бульоне	63	150	200	1.4	1.9	2.1	2.8	8.3	11	59	79	0.3	0.4
	мясо кури отварное в соусе	64	50	70	11.3	15.8	9.5	13.3	0	0	132	185	0.4	0.6
	Капуста тушеная	65	100	150	2.3	3.5	1.9	2.9	9	13.6	67.3	101	22.3	33.4
	Напиток из ш. лавника	47	150	200	0.15	0.2	0	0	12.5	16.7	51.8	69	40	52.8
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2.1	2.1	0.1	0.1	14	14	67.5	67.5	0	0
	Хлеб ржаной	12	30	40	1.3	1.7	0.2	0.2	6.7	8.9	39	52	0	0
											425	568		
											450	621		
15.00	Полдник													
	Молоко кипяченое	26	180	200	5.7	5.8	5.3	5.9	8.1	9	100	111	1	1.1
	Выпечка – Слоба обыкновенная	27	30	30	2.6	2.6	2	2	16	16	95	95	0.1	0.1
											195	206		
16.30	Ужин													
	Печень в молочном соусе	66	50	70	6.8	7.6	4	5.6	2.6	3.7	73.8	103	4	4
	Картофель отварной	67	130	150	2.5	2.9	3.6	4.2	19	21	124	143	5.2	6
	Салат с лимоном	18	200	200	0.1	0.1	0	0	9.2	9.2	37	37	12.8	12.8
	Пшеничный	5	20	40	1.3	2.6	0.1	0.2	9.3	18.6	45	90	0	0
											280	373		

четверг	№ Т.К.	Выход, г			белки			жиры			углеводы			калории			Витамин С, мг		
		1-3	3-7	1-3	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
8.00	Завтрак																		
	Каша манная молочная с маслом сливочным	73	150	200	4	5.3		3.8	5.1	20.6	27.5	135	180	5	6.7				
	Кофейный напиток с молоком	4	180	200	2.7	3		2.6	2.9	12	13.4	81	90		6.4	7.1			
	Хлеб пшеничный	5	20	20	1.3	1.3		0.1	0.1	9.3	9.3	45	45		0	0			
	Масло сливочное	85	5	5	0	0		3.62	3.62	0	0	33.05	33.05		0	0			
												294	348						
10.00	Второй завтрак																		
	Сок	6	180	200	0.9	1		0.2	0.2	18.2	20.2	77.4	86		3.6	4			
12.00	Обед																		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	34	30	60	0.4	0.8		2.5	5	2	4.1	33	66		0.6	1.2			
	Суп-пюре из разных овощей	74	150	200	1.8	2.4		2.9	3.8	7.7	10.3	68.7	91.4		12.5	16.6			
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	75	150	200	11.2	14.9		10.3	14.9	15	28	227	303		10.8	14			
	Компот из яблок и курагис вит.С	38	150	200	0.2	0.3		0	0	13.7	18.3	54.8	73		9.5	12.7			
	Хлеб пшеничный	5	30	30	2.1	2.1		0.1	0.1	14	14	67.5	67.5		0	0			
	Хлеб ржаной	12	30	40	1.3	1.7		0.2	0.2	6.7	8.9	39	52		0	0			
												490	652						
15.00	Полдник																		
	Кисломолочная продукция – кефир	13	200	200	5.8	5.8		6.4	6.4	8	8	117	117		1.4	1.4			
	Домашняя булочка	48	30	30	2.2	2.2		3.8	3.8	16.2	16.2	107	107		0	0			
												224	224						
16.30	Ужин																		
	Мясо говядины отварное	77	50	50	13.4	13.4		9.6	9.6	0.4	0.4	142	142		0	0			
	Рагу овощное	76	150	180	2.3	2.7		3.7	4.4	13.5	16.2	102	122.4		11.7	14			
	Чай	30	200	200	0	0		0	0	8.2	9.1	35	35		10.8	12			
	Хлеб пшеничный	5	20	40	1.3	2.6		0.1	0.2	9.3	18.6	45	90		0	0			
												321	389						
	Итого за 9 день				51	60		50	60	175	222	1406	1700		72.3	89.7			

Итого за весь период	532	664,6	462,8	560,3	1823	2375	14303,2	17993,50	659,3	929,7
	530,8	662,4	417	559,8	1821,3	2373,7	14293,6	17979	770,4	923
	53,2	66,5	46,3	56,1	182,3	237,5	1430,3	1799,4	65,9	93
Среднее значение за весь период	53,1	66,2	41,7	56	182,1	237,4	1429,4	1797,9	77	92,3
	3,7	3,6	3,2	3,1	12,7	13,2			4,6	5,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,7	3,7	2,9	3,1	12,7	13,2			5,3	5,1

Распределение калорийности
по предлагаемому примерному 2 недельному меню

		завтрак	обед	полдник	ужин
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в % согласно - СанПиН 2.4.1.3049-13		20-25%	30-35%	10-15%	20-25%
С1-3лет	При 1400Ккал при 12 часовом пребывании	280-350	420-490	140-210	280-350
	по итогам предлагаемого 2-х недельного меню	328	490	199	343
С3-7лет	при 1800Ккал при 12 часовом пребывании	360-450	540-630	180-270	360-450
	по итогам предлагаемого 2-х недельного меню	400	630	261	424

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
по предлагаемому примерному 2-х недельному меню**

		Завтрак	Обед	полдник	ужин
от 1 - 3 лет	рекомендуемые нормы Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13	350-450	450-550	200-250	400-450
	по итогам предлагаемого 2-х недельного меню	353	544	213	400
от 3 - 7 лет	рекомендуемые нормы Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13	400-550	600-800	250-350	450-600
	по итогам предлагаемого 2-х недельного меню	427	725	230	444

**Анализ норм физиологических потребностей в энергии и пищевых
веществах для детей**
по предлагаемому примерному 2-х недельному меню

		Б	Ж	У	Кк
С1- 3лет	<u>рекомендуемые нормы</u> Согласно СанПиН2.4.1.3049-13 При 12 часовом пребывании	42-65	47	203	1400
	по итогам предлагаемого 2-х недельного меню	54	46.4	191	1360
С3- 7лет	<u>рекомендуемые нормы</u> Согласно СанПиН2.4.1.3049-13 При 12 часовом пребывании	54-60	60	261	1800
	по итогам предлагаемого 2-х недельного меню	60	57	230	1715