

Утверждено:

приказом заведующей
МБДОУ Детский сад №5
«Солнышко»

Е.А. Куприянова

01 сентября 2020 г.



Двухнедельное меню
МБДОУ Детский сад №5 «Солнышко»
Возраст: от 1 года до 3-х лет
Время пребывания: 10,5 часов

Адрес:
607102, Нижегородская область
Г. Навашино, ул. Приозерная, д.4

Меню 1 День Детский сад с 1,5 до 3 лет

N/ре Ц	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мг	Fe			
	завтрак																
ттк	Омлет с цветной капуст с сыром	80/5	4,06	8,65	1,11	62,49	0,08	0,304	1,34	153,23	49,22	0,13	9,94	1,21			
306	Какао с молоком	150	2,47	2,32	10,2	70,5	0,02	0,09	0,39	10	81,42	0,07	15,78	0,42			
4	Бутерброд с повидлом	30/3/10	4,2	4,2	19,9	120,5	0,02	0,05	0,1	1,2	11,4	0,2	10,4	1			
	Итого:		10,73	15,2	31,21	253,49	0,12	0,44	1,83	164,43	142,04	0,4	36,12	2,63			
10.0	Второй завтрак																
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0	2,5	9	14,66	10,08			
501с	сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15			
	Итого:		3,38	3,75	16,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6,0	9,02	16,66	10,23			
	обед																
	Огурец свежий	30	0,4	0,05	1,5	9,2	0,01	0,01	7,5	0	4,2	6,3	6,0	0,27			
55	Щи из капусты с мясом, сметаной	150/12,5 /6	1,02	3,36	4,2	54,6	0,02	0,02	6,0	3,7	19,09	0,51	11,45	0,42			
82	Рыба отв с польским соусом	60/20	13,8	8,62	0,97	136,5	0,07	0,09	0,09	6,21	12,64	1,13	9,58	0,44			
146	Картофельное пюре	120	2,06	2,33	27	100,73	0,07	0,06	6,93	20,93	23,74	1,11	19,06	0,69			
312	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	17,1	69	0,01	0,01	2,34	0,07	7,52	0,09	3,48	0,78			
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0	0	8,7	0,21	12,6	1,08			
	Итого:		19,23	15,11	62,77	429,43	0,23	0,22	22,86	30,91	75,89	9,35	62,17	3,68			
	полдник																
239	Запеканка творожная со слущ. мол	100/10	8,25	9,81	13,7	177,4	0,05	0,04	0,54	0,2	167,18		26,13	0,72			
470с	Кефир с сахаром	150/5	5,1	3,8	13,3	111,5	0,04	0,05	1,1	0	162	142,5	24	0,2			
	Итого:		13,35	13,61	27	288,7	0,09	0,09	1,64	0,2	329,18	142,5	50,13	0,92			
	Итого за День:		46,69	47,67	137,59	1088,7	0,5	0,87	43,83	195,69	553,11	161,2	165,08	17,46			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки,%	Жиры,%	Углеводы,%	Калории,%
Завтраки (20-25%)	14,11	18,95	47,82	3593,6
Обеды (30-35%)	19,23	15,11	62,77	429,43
Полдники(10%)	13,35	13,61	27	288,7
Итого за День (60-70%)	46,69	47,67	137,59	1088,73

Реальное соотношение Б:Ж:У 1.1:3.5

Меню 2 День Детский сад с 1 до 3 лет

№/реп	Наименование Блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калории Йность Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Mg	Fe					
	завтрак																		
208	Каша молочная пшениная	150/4	5,41	6,66	25,58	184,16	0,03	0,11	0,38	0,08	94,53	107,25	33,03	0,85					
301	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	50,83	0,01	0,04	0,19	7,5	39,79	0,03	4,56	0,05					
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/7	5	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	31,6	107,5	53,55	15,4	0,68					
	Итого:		11,46	14,81	48,48	378,99	0,09	0,21	0,64	39,18	241,82	160,83	52,99	1,58					
10	Второй завтрак																		
501с	Сок	100	0,2	0,13	10,86	46,66	0,01	0,01	1,5	0,15	13,33	0,03	6	0,26					
82с	Кондитерское изделие	20	5,2	5,6	9,8	106	0,08	0,05	0	0,01	29,0	18	20	2,1					
	Итого:		5,4	5,73	20,66	152,66	0,09	0,06	1,5	0,16	42,33	18,03	26	2,36					
	Обед																		
47	Икра морковная	30	0,48	2,13	2,47	31,12	0,01	0,01	0,91	0	6,93	19,08	8,88	0,22					
56	Рассолыник со сметаной	150/5	1,26	3,12	9,24	71,4	0,04	0,03	4,02	5,62	9,03	0,72	13,5	0,5					
100	Котлета «Здоровье»	60	9	7,32	4,8	121,8	0,04	0,09	0,33	22,2	22,92	105,3	17,04	0,81					
158	Овощное рагу	120	2,19	9,33	12,33	147,33	0,06	0,06	6,47	0,3	27,21	31,51	23,89	0,84					
311	Компот из сухих фруктов	150	0,15	0,07	12,9	51	0,01	0,01	1,2	0,0	4,52	12,96	2,34	0,6					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0	0,0	8,1	0,13	12,6	1,08					
	Итого:		14,88	22,57	53,74	482,05	0,2	0,23	12,9	28,12	78,71	169,7	78,25	4,05					
	полдник																		
272	Пирог с повидлом	60	3,67	3,19	26,64	150,39	0,03	0,03	0,83	0,04	11,09	22,4	6,2	0,81					
470с	Ряженка с сахаром	150/3	5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	0,01	1,1	40,1	162	180,6	24	0,2					
	Итого:		8,77	6,99	39,94	261,89	0,43	0,04	1,93	40,05	173,09	203	30,2	1,01					
	Итого за День:		40,51	50,1	162,82	1275,59	0,81	0,54	17	126,21	535,95	640,37	187,44	9					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПин таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	16,86	20,54	69,14	531,65
Обеды (30-35%)	14,88	22,57	53,74	482,05
Полдники (10%)	8,77	6,99	39,94	261,89
Итого за день (60-70%)	40,51	50,1	162,82	1275,59

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню 3 День Детский сад с 1 до 3 лет

N/репц	Наименование блюда	Выход Д	Пищевые вещества, г			Калори йность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Мg	Fe	
243	завтрак Пудинг творожный с киселем	100/ 35	14,33	9,16	24,11	236,11	0,03	0,19	0,18	43	113,43	231,13	17,97	0,54	
304	Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,33	11,17	70,5	0,02	0,09	0,39	14,25	79,39	57,37	9,13	0,08	
1	Бутерброд с маслом	30/3	2,1	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0	18	8,1	8	9,9	0,62	
	Итого:		18,6	15,09	45,88	408,61	0,08	0,29	0,57	75,25	200,92	296,5	37	1,24	
10	Второй завтрак														
82с	Фрук свежий	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0,0	2,5	7,65	14,66	10,08	
501с	сок	100	0,3	0	1,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,15	3,5	0,03	2,0	0,15	
	Итого:		3,38	3,75	14,62	106,11	0,06	0,12	17,5	0,15	6	7,68	16,66	10,23	
	обед														
28	Свекла вареная с раст. маслом	30	0,41	2,47	1,98	31,5	0,01	0,01	0,55	0,0	10,38	11,61	5,59	0,36	
71	Суп с картоф с рыбн. консер	150	3,73	4,92	11,03	102,58	0,05	0,04	0,99	0,2	7,57	0,01	7,32	0,45	
136	Котлета куриная запеч	50	7,5	10,7	7,758	158	0,03	0,05	0,19	40,9	11	49,14	11,35	0,89	
148	Тушеная капуста	130	2,81	3,53	12,27	91,72	0,04	0,05	21,42	25,65	67,22	57,59	25,52	0,98	
310	Компот иззамор ягод	150	0,15	0,07	12,9	51	0,01	0,01	1,2	0	4,5	0,09	2,34	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0	0,0	8,7	0,18	12,6	1,08	
	Итого:		16,4	22,29	57,93	494,2	0,19	0,19	24,35	66,75	109,37	118,62	64,72	4,36	
	подник														
221	Плов с сухофруктами	130	3,46	10,9	36,18	265,77	0,05	0,06	0,72	0,0	31,12	105,9	38,4	0,93	
	йогурт	150	5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	0,01	1,1	40,1	162	180,6	24	0,2	
	Итого:		8,56	14,7	49,48	387,27	0,45	0,07	1,82	40,1	193,12	286,5	62,4	1,13	
	Итого за День:		46,94	55,83	167,91	1396,19	0,78	0,67	44,24	210,5	509,41	709,3	180,78	16,96	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПин таблица 4	Белки,%	Жиры,%	Углеводы,%	Калории,%
Завтраки (20-25%)	21,98	18,84	60,5	514,72
Обеды (30-35%)	16,4	22,29	57,93	494,2
Подники(10%)	8,56	14,7	49,48	387,27
Итого за День (60-70%)	46,94	55,83	167,91	1396,19

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3,7

Меню 4 день детский сад с 1 до 3 лет

N/реп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калор ийнос ть Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мг	Fe					
	завтрак																		
193	Молочная гречневая каша	150	6,58	6,75	26,74	195	0,15	0,16	0,36	28,65	89,86	94,95	79,2	2,47					
306	Какао с молоком	150	2,47	2,32	10,2	70,5	0,02	0,09	0,39	10	81,42	0,07	15,78	0,42					
4	Бутерброд с повидлом	30/5/10	4,2	4,2	19,9	120,5	0,02	0,05	0,1	1,2	11,4	0,2	10,4	1					
	Итого:		13,25	13,27	26,84	386	0,19	0,3	0,81	11,2	182,48	0,27	105,38	3,89					
10	Второй завтрак																		
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11	0	2,5	9	14,66	10,08					
501с	сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2	0,15					
	Итого:		3,38	3,75	18,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6	9,02	16,66	10,23					
	обед																		
17с	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01	0,01	7,1	0,0	0	6,3	0,01	0,01					
58	Борщ со сметаной	150/5	1,02	3	6,96	58,2	0,02	0,02	4,76	11,25	17,36	0,46	12,58	0,57					
84	Кнедли рыбные припущенные	60	10,2	8,77	3,3	132,75	0,07	0,09	0,66	12	24,79	102	12,78	0,36					
146	Картофельное пюре	120	2,46	3,93	15,9	110,66	0,09	0,07	8,29	23,88	28,47	61,8	22,71	0,82					
324	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0	0	0	0,0	0,36	4,35	0	0					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0	0	8,7	0,21	12,6	1,08					
	Итого:		15,81	16,36	54,39	425,21	0,24	0,22	20,81	47,13	79,68	175,12	60,68	2,84					
	полдник																		
261	Оладьи со стученым молок	120/20	9	8,4	49,7	311	0,1	0,17	0,48	48,15	130,83	124,05	21,46	0,75					
470с	Кефир с сахаром	150/3	5,1	3,8	13,3	111,5	0,04	0,05	1,1	0	162	142,5	24	0,2					
	Итого:		14,1	12,2	63	422,5	0,14	0,22	1,58	48,15	292,83	266,55	45,46	2,75					
	Итого за День:		46,53	45,58	162,84	1339,8	0,63	0,86	40,7	106,58	560,99	450,96	228,08	19,71					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки,%	Жиры,%	Углеводы,%	Калории,%
Завтраки (20-25%)	16,62	17,02	45,45	492,11
Обеды (30-35%)	15,81	16,36	54,39	425,21
Полдники(10%)	14,1	12,2	63	422,5
Итого за День (60-70%)	46,53	45,58	162,84	1339,82

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню 5 День Детский сад с 1 до 3 лет

N/рц	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калор Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Mg	Fe					
	<u>завтрак</u>																		
205	Молочная манная каша	150	4,5	6	22,33	161,66	0,04	0,11	0,39	29,7	95,33	94,65	14,19	0,31					
304	Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,33	11,17	70,5	0,02	0,09	0,39	14,25	79,39	57,37	9,13	0,08					
1	Бутерброд с маслом	30/3	2,1	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0,0	18	8,1	6	9,9	0,2					
	Итого:		8,77	11,93	44,1	334,16	0,09	0,21	0,78	61,95	182,82	158,02	33,22	0,59					
10	<u>Второй завтрак</u>																		
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0	2,5	9	14,66	10,08					
501с	сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15					
	Итого:		3,38	3,75	16,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6,0	9,02	16,66	10,23					
	<u>обед</u>																		
13с	Огурец свежий порционный	30	0,4	0,05	1,5	9,2	0,01	0,01	7,5	0	4,2	6,3	6,0	0,27					
70	Свекольник с яйцом и сметаной	150	1,2	3,06	8,22	64,8	0,03	0,03	2,9	0,27	16,96	18,9	14,94	0,72					
125	Овощное рагу с мясом	150	13,12	16,5	13,12	258,75	0,06	0,1	1,95	24	17,34	120,6	33,12	2,35					
311	Компот из кураги	150	0,15	0,07	12,9	51	0,01	0,01	1,2	0,01	4,52	0,17	2,34	0,6					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0	0	8,1	0,21	12,6	1,08					
	Итого:		16,67	20,28	47,74	443,15	0,14	0,18	13,5	24,28	51,12	146,18	69	5,02					
	<u>полдник</u>																		
240	Вареники ленивые с маслом	120/5	17,33	10,66	16,73	234,66	0,04	0,22	0,18	66	138,15	175,5	10,61	0,63					
	йогурт	150	5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	0,01	1,1	0	162	142,5	24	0,2					
	Итого:		22,43	14,46	30,03	346,16	0,44	0,23	1,28	66	200,15	318	34,61	0,83					
	<u>Итого за день:</u>		51,25	50,42	138,48	1229,5	0,73	0,74	33,1	152,33	451,97	531,22	153,49	16,67					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	8,77	11,93	44,1	334,16
Обеды (30-35%)	16,67	20,28	47,74	443,15
Полдники (10%)	22,43	14,46	30,03	346,16
Итого за день (60-70%)	51,25	50,42	138,48	1229,58

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню 6 День Детский сад с 1 До 3 лет

N/рц	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калор ийнос ть Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Мg	Fe					
	завтрак																		
192	Молочная каша «геркулес»	150	6	7,58	26,25	198,33	0,15	0,13	0,37	36,33	101,25	0,38	49,6	1,22					
301	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	50,83	0,01	0,04	0,19	0,03	39,79	40,5	4,56	0,05					
3	Бутерброд с маслом	30/3	2,1	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0	18	8,1	6	9,9	0,62					
	Итого:		9,15	12,21	45,25	351,16	0,19	0,18	0,56	54,36	149,04	46,88	64,06	2,34					
10	Второй завтрак																		
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0	2,5	9	14,66	10,08					
501с	сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15					
	Итого:		3,38	3,75	18,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6,0	9,02	16,66	10,23					
	обед																		
48	Икра свекольная	30	0,52	2,13	0,18	32,25	0,001	0,01	1,0	0,0	8,88	18,09	6,12	0,36					
68	Суп крестьянский с крупой	150	1,26	3,06	7,44	63	0,02	0,01	4,8	0,0	13,99	42,72	10,3	0,38					
140	Суфле куриное	50	9,25	13,06	15	160	0,01	0,08	0,22	62,5	25,63	68,75	8,21	0,73					
227	Вермишель отварная	130	4,76	3,39	28,45	166,11	0,05	0,01	0,0	29,74	8,16	39,32	6,55	0,66					
312	Компот из яблок	150	0,15	0,15	17,1	69	0,01	0,01	2,34	0,07	7,52	0,09	3,48	0,78					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0,0	0,0	8,7	0,21	12,6	1,08					
	Итого:		17,12	22,39	80,17	549,76	0,15	0,14	8,36	92,31	72,88	169,18	47,26	3,99					
	полдник																		
169	Суфле морковно-яблочное со ст.м	130/20	4,4	8,01	15,88	153,83	0,05	0,12	1,26	24,42	58,01	72,36	34,08	1,68					
470с	Ряженка с сахаром	150	5,1	3,8	13,3	111,5	0,04	0,05	1,1	0	162	142,5	24	0,2					
	Итого:		9,5	11,81	29,18	265,33	0,09	0,17	2,36	24,42	220,01	214,86	58,08	1,88					
	Итого за День:		39,15	50,07	173,21	1272,3	0,49	0,93	28,7	171,19	447,93	439,94	186,06	18,44					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	9,15	12,21	45,25	351,16
Обеды (30-35%)	17,12	22,39	80,17	549,76
Полдники (10%)	9,5	11,81	29,18	265,33
Итого за День (60-70%)	39,15	50,07	173,21	1272,3

Меню 7 День Детский сад с 1 до 3 лет

N/реч	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калори йность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мg	Fe					
	завтрак																		
191	Молочная рисовая каша	150	4,33	6	30,08	192,49	0,04	0,11	0,37	36,33	87,74	0,51	25,18	0,4					
306	Какао с молоком	150	2,47	2,32	10,2	70,5	0,02	0,09	0,39	10	81,42	0,07	15,78	0,42					
3	Бутерброд с сыром	30/5	5	3	14,5	107	0,05	0,06	0,07	18	106,9	6	15,4	0,67					
	Итого:		11,8	11,3	54,78	369,99	0,11	0,26	0,83	64,33	276,06	57,07	56,36	1,49					
10	Второй завтрак			2															
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0	2,5	9	14,66	10,08					
501с	сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15					
	Итого:		3,38	3,75	16,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6,0	9,02	16,66	10,23					
19	Морковь вареная с яблоком	30	0,26	1,01	2,51	20,25	0,01	0,01	0,63	0	5,69	11,7	6,92	0,23					
48	Суп картофельн с мясн фрикад	150/21	5,85	4,09	11,4	105,06	0,08	0,08	5,78	5,62	11,61	0,45	22,88	1,39					
81	Рыба запеченая в омлете	60	10,86	5,64	1,62	100,8	0,08	0,13	0,51	49,46	23,1	111,73	12,95	0,63					
146	Картофельное пюре	120	2,06	2,33	27	100,73	0,07	0,06	6,93	20,93	23,74	1,11	19,06	0,69					
324	Кисель из концентрата	150	0	0	158	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	53,4	0,05	0,03	0,00	0,00	8,7	0,21	12,6	1,08					
	Итого:		19,72	11,8	220,03	453,38	0,34	0,27	10,8	76,01	81,18	125,2	75,43	4,01					
	подник																		
286	Плюшка «Новомосковская»	60	4,68	3,48	30,6	174,6	0,05	0,02	0,02	38,8	14,21	30,8	6,66	0,5					
70	Ряженка с сахаром	150	5,1	3,8	13,3	111,5	0,04	0,05	1,1	0	162	142,5	24	0,2					
	Итого:		9,78	7,22	43,9	286,1	0,09	0,07	1,12	38,8	176,21	173,3	30,66	0,7					
	Итого за день:		44,68	34,0	335,32	1215,58	0,58	0,72	30,2	179,24	539,45	364,59	179,11	16,43					
				9					5										

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПин таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	11,8	11,32	54,78	369,99
Обеды (30-35%)	19,72	11,8	220,03	453,38
Подники(10%)	9,78	7,22	43,9	286,1
Итого за День (60-70%)	44,68	34,09	335,32	1215,58

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3,8

Меню 8 День Детский сад с 1 До 3 лет

N/реп	Наименование Блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калории Йность Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мg	Fe					
	завтрак																		
209	Молочная пшеничная каша	150	5,41	6,08	26,58	177,49	0,09	0,13	0,38	27,75	98,25	110,1	26,61	1,34					
301	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	50,83	0,01	0,04	0,19	0,03	39,79	40,5	4,56	0,05					
4	Бутерброд с повидлом	30/3/10	4,2	4,2	19,9	120,5	0,02	0,05	0,1	1,2	11,4	0,2	10,4	1					
	Итого:		10,66	11,33	53,98	348,82	0,12	0,22	0,67	28,98	149,44	150,8	41,57	1,39					
10	Второй завтрак																		
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0,0	2,5	9	14,66	10,08					
501с	сок	100	0,3	0,0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15					
	Итого:		3,38	3,75	16,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6,0	9,02	16,66	10,23					
	обед																		
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01	0,01	7,1	0,0	0,0	6,3	0,01	0,01					
61	Суп картофельный с макар изделиями	150	1,62	1,5	11,28	66,6	0,04	0,03	3,96	0,1	8,02	0,9	12,55	0,51					
112	Биточки мясные паровые	60/30	8,92	7,12	7,2	129	0,04	0,1	0,22	2,52	33,63	77,4	17,56	0,72					
187	Рис припущенный	50	1,19	1,3	12,25	66,66	0,01	0,01	0	8,55	1,52	19,6	8,31	0,17					
148	Тушеная капуста	100	2,16	2,72	9,44	70,55	0,03	0,04	16,4	19	51,71	21,5	19,63	0,76					
311	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,07	12,9	51	0,01	0,01	1,2	0,01	4,52	0,17	2,34	0,6					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0,0	0,0	8,7	0,21	12,6	1,08					
	Итого:		16,17	13,37	66,21	450,41	0,19	0,1	17,8	30,18	100,08	126,08	73	3,33					
	полдник																		
224	Манные биточки со сгущ мол	120/20	4,93	5,06	38,06	216,66	0,05	0,07	1,24	48,18	43,92	79,38	11,89	0,68					
470с	Кефир с сахаром	150	5,1	3,8	13,3	111,5	0,04	0,05	1,1	0,0	162	142	24	0,2					
	Итого:		10,03	8,86	51,36	328,16	0,09	0,12	2,34	48,18	205,92	221,38	35,89	0,88					
	Итого за день:		40,24	37,31	188,16	1233,5	0,46	0,56	38,4	107,44	461,44	507,28	167,12	15,83					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПин таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	10,66	11,33	53,98	348,82
Обеды (30-35%)	16,17	13,37	66,21	450,41
Полдники(10%)	10,03	8,86	51,36	238,16

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3

Меню 9 День Детский сад с 1 До 3 лет

N/реч	Наименование Блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калор ийнос ть Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Мг	Fe						
	завтрак																			
210	Молочная каша «Дружба»	150	4,66	6,33	20,41	174,16	0,1	0,11	0,39	0,6	112,38	129	32,72	0,71						
304	Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,33	11,17	70,5	0,02	0,09	0,39	14,25	79,39	57,27	9,13	0,08						
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/5	2,1	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0	18	8,1	6	9,9	0,62						
	Итого:		4,27	5,93	21,77	172,5	0,05	0,1	0,39	32,85	87,49	192,27	19,03	0,7						
10	Второй завтрак																			
82с	Фрукт	100	3,08	3,7	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0,0	2,5	9	14,66	10,08						
501с	Сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,1	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15						
	Итого:		3,38	3,75	14,62	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	7	9,02	18,33	10,23						
	обед																			
19	Морковь отварная с яблоком р.м.	30	0,26	1,01	2,51	20,25	0,01	0,01	0,63	8	5,69	27,3	6,92	2,36						
65	Суп картофельный с бобовыми	150/20	4,74	2,22	18,9	121,2	0,13	0,04	2,79	12	19,59	40,36	23,9	1,38						
124	Макаронник с мясом с маслом	150/5	17,3	15,9	23,7	312	0,07	0,11	0,17	61,87	15,92	127,87	24,02	1,39						
324	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0,0	0,0	0,0	0,00	0,36	0,0	0,0	0,0						
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0,0	0,00	8,7	0,21	12,6	1,08						
	Итого:		24,1	19,73	72,11	569,85	0,26	0,19	3,59	81,87	50,26	195,74	67,44	6,21						
	подник																			
280	Ватрушка с творогом	50	6,2	3,0	19,4	131	0,04	0,06	0,04	8,6	32,79	25,2	7,67	0,42						
	Йогурт	150	5,1	3,8	13,3	111,5	0,04	0,05	1,1	0	162	142,5	24	0,2						
	Итого:		11,3	6,8	32,7	242,5	0,08	0,11	1,5	8,6	194,79	167,7	31,67	0,62						
	Итого за День:		43,05	36,21	141,2	1090,9	0,45	0,52	22,9	123,42	339,51	564,73	136,47	17,76						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПин таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	4,27	5,93	21,77	172,5
Обеды (30-35%)	24,1	19,736	72,11	569,85
Подники(10%)	11,3	6,8	32,7	242,5
Итого за День (60-70%)	43,05	36,21	141,2	1090,96

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3,6

Меню 10 день детский сад с 1 до 3 лет

N/реп	Наименование блюда	выхо д	Пищевые вещества, г			алорий ность кал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Мг	Fe					
	<u>завтрак</u>																		
199	Молочная каша из смеси круп	150	7,66	8,91	29,41	228,33	0,16	0,2	0,52	0,06	137,25	129	58,54	1,81					
306	Какао с молоком	150	2,47	2,32	10,2	70,5	0,02	0,0	0,39	10	81,42	0,07	15,78	0,42					
1	Бутерброд с маслом	30/3	2,1	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0,0	18	8,1	6	9,9	0,62					
	Итого:		12,23	14,83	50,21	400,83	0,21	0,21	0,91	28,06	226,77	135,07	84,22	2,85					
10	<u>Второй завтрак</u>																		
82с	Фрукт	100	3,08	3,75	14,41	67,41	0,03	0,02	11,0	0	2,5	9	14,66	10,8					
501с	сок	100	0,3	0	4,2	38,7	0,03	0,01	6,5	0,1	3,5	0,02	2,0	0,15					
	Итого:		3,38	3,75	16,61	106,11	0,06	0,12	17,5	0,1	6,0	9,02	16,66	10,2					
	<u>обед</u>																		
25	Свекла вареная с р.м	30	0,41	2,47	1,98	31,5	0,01	0,01	0,55	0,12	10,38	12,5	5,59	0,36					
64	Рассольник Домашний	150	1,44	1,38	8,7	55,8	0,03	0,03	2,76	0,18	7,32	9,45	9,58	0,39					
117	Суфле из говядины с рисом	60	12,07	15,6	3,07	201	0,02	0,09	0	9,6	9,56	64,8	13,57	1,62					
146	Картофельное пюре	120	2,06	2,33	27	100,73	0,07	0,06	6,93	20,93	23,74	1,11	19,06	0,69					
311	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,07	12,9	51	0,01	0,01	1,2	0,01	4,52	0,17	2,34	0,6					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	12	59,4	0,05	0,03	0	0	8,7	0,21	12,6	1,08					
	Итого:		17,93	23,08	65,65	499,43	0,18	0,21	11,44	30,84	63,52	88,24	62,74	4,74					
	<u>полдник</u>																		
289	Булочка сдобная	60	4,68	5,04	31,38	190,2	0,04	0,04	0,03	38,8	16,01	30,8	6,34	0,54					
470с	Раженка с сахаром	150	5,1	3,8	13,3	111,3	0,04	0,05	1,1	0	162	142,5	24	0,2					
	Итого:		9,78	8,84	44,68	301,5	0,08	0,09	1,13	38,8	178,01	173,3	30,34	0,74					
	Итого за День:		43,32	50,5	177,15	1307,87	0,57	0,63	30,98	97,8	474,3	405,63	193,96	18,5					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	12,23	14,83	50,21	400,83
Обеды (30-35%)	17,93	23,08	65,65	499,43
Полдники (10%)	9,78	8,84	44,68	301,5
Итого за День (60-70%)	43,32	50,5	177,15	1307,87

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1: 3,4

Убеспеченне энepгетической ценности питания и потребности в основных пищевых веществах питающихся (возраст 1-3 лет), получающих питание, по данным накопительной ведомости в примерное десятидневное меню за 10 дней.

	Б	Ж	У	Калор
1	46,69	47,67	137,59	1088,73
2	40,51	50,1	162,82	1275,59
3	46,94	55,83	167,91	1396,19
4	46,53	45,58	162,84	1339,82
5	51,25	50,42	138,48	1229,58
6	39,15	50,07	173,21	1272,3
7	44,68	34,09	335,32	1215,58
8	40,24	37,31	188,16	1233,5
9	43,05	36,21	141,2	1090,96
10	43,32	50,5	177,15	1307,87
Итого	442,36	457,78	1780,71	12450,12
1 день	44,23	45,77	178,07	1245,01