

Утверждено:
приказом заведующей
МБДОУ Детский сад №5
«Солнышко»
Е.А. Куприянова
01 сентября 2020 г.



Двухнедельное меню
МБДОУ Детский сад №5 «Солнышко»
Возраст: с 3-х до 7 лет
Время пребывания: 10,5 часов

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

Меню 1 День Детский сад с 3 до 7 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						
	<i>завтрак</i>																			
ТТК	Омлет с цветной капуст с сыром	122/5	6,19	13,19	1,69	95,29	0,12	0,4	2,01	229,84	73,83	0,19	14,91	1,81						
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	19	108,57	91,1	21,05	0,57						
73с	Бутерброд с повидлом	40/16/ 5	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,02	0,1	20	7,4	15,9	3,9	0,44						
	Итого:		11,09	20,09	35,49	310,29	0,17	0,54	2,63	268,84	189,8	107,19	39,86	2,82						
10.0	<i>Второй завтрак</i>																			
82с	Фрукт	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56						
501с	сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78						
	<i>обед</i>																			
13с	Огурец свежий	60	0,79	1,69	3	18,39	0,02	0,02	15,0	0,0	8,4	12,6	12,0	0,54						
55	Щи из капусты с мясом, сметаной	200/8	1,36	4,48	6,72	72,8	0,04	0,03	9,6	6	25,45	0,68	15,27	0,756						
82	Рыба с соусом по-польски	80/30	18,4	11,5	1,3	182	0,11	0,12	0,13	19,11	16,86	89,77	12,78	0,59						
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	0,11	0,09	10,3	29,85	35,59	77,25	28,39	1,03						
311	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	0,01	0,01	1,44	0,0	5,42	1,89	2,81	0,72						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		26,03	23,41	57,29	525,91	0,33	0,31	36,54	54,96	99,55	182,37	82,59	4,6						
	<i>полдник</i>																			
239	Запеканка творожная со слущ. мол	120/20	9,9	11,77	16,44	212,88	0,06	0,04	0,64	0,24	200,16	277,35	31,35	0,86						
470с	Кефир с сахаром	200/5	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		15,7	16,77	24,44	313,88	0,14	0,12	2,04	40,34	440,96	457,96	59,45	1,06						
	Итого за день:		55,88	63,45	135,76	1266,42	0,7	1,14	60,31	364,29	737,68	762,98	197,36	17,26						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	11,09	20,09	35,49	310,29
Обеды (30-35%)	26,03	23,41	57,29	525,91
Полдники(10%)	15,7	16,77	24,44	313,88
Итого за день (60-70%)	55,88	63,45	135,76	1266,42

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3,5

Меню 2 День детский сад с 3 до 7 лет

N/реци	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калории ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Мг	Fe						
	<u>завтрак</u>																			
208	Каша молочная пшеничная	180/5	6,5	8	30,7	221	0,25	0,19	1,35	0,1	142,59	128,7	56,24	1,51						
301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	65	0,01	0,06	0,26	10	53,06	0,05	6,09	0,07						
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/7	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	42,2	107,5	71,4	15,4	0,68						
	Итого:		12,9	16,5	56,4	430	0,31	0,31	1,68	52,3	303,75	200,15	77,73	2,26						
10	<u>Второй завтрак</u>																			
501с	Сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Кондитерское изделие	10	5,2	5,6	9,8	106,0	0,08	0,05	0,0	0,01	29,0	18	20,0	2,1						
	Итого:		5,65	5,6	16,1	164,05	0,12	0,2	9,75	0,16	34,25	18,03	23,0	2,32						
	<u>Обед</u>																			
47	Икра морковная	60	0,97	4,27	4,95	62,25	0,02	0,03	1,82	0	13,86	38,16	17,76	0,45						
56	Рассольник со сметаной	200/8	2,1	5,2	13,6	111	0,08	0,06	6,7	7,5	15,58	0,97	22,5	0,85						
100	Котлета «Здоровье»	70	10,5	8,54	5,6	142,1	0,04	0,11	0,38	25,9	26,74	123,2	19,88	0,94						
158	Овощное рагу	150	2,74	11,66	15,41	184,16	0,075	0,075	8,09	0,3	34,02	39,4	29,87	1,05						
311	Компот из сухих фруктов	180	0,18	0,08	15,48	61,2	0,02	0,02	1,44	0,0	5,42	17,28	2,8	0,72						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		18,71	30,49	65,84	613,9	0,38	0,33	18,43	33,7	103,45	219,19	104,15	4,98						
	<u>полдник</u>																			
272	Пирог с повидлом	60	4,68	3,48	15,9	174,6	0,05	0,03	0,02	0,04	14,21	22,4	6,66	0,5						
470с	Раженка с сахаром	200/5	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		10,48	8,48	23,9	275,6	0,13	0,11	1,42	40,05	255,01	203	34,76	0,7						
	Итого за День:		47,74	61,07	162,24	1483,55	0,94	0,95	31,28	126,21	696,46	640,37	239,64	10,26						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПин таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	12,9	16,5	56,4	430
Обеды (30-35%)	18,71	30,49	65,84	613,9
Полдники (10%)	10,48	8,48	23,9	275,6
Итого за День (60-70%)	47,74	61,07	162,24	1483,55

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню 3 День Детский сад с 3 до 7 лет

N/реци	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						
	<i>завтрак</i>																			
243	Пудинг творожный с киселем	150/35	21,49	13,74	36,16	354,16	0,04	0,28	0,27	64,5	170,14	346,7	26,95	0,81						
304	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	14,9	94	0,04	0,09	0,39	19	79,4	76,5	9,14	0,08						
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0,0	20	8,1	8	9,9	0,62						
	Итого:		26,79	21,14	61,66	550,16	0,11	0,38	0,66	103,5	257,64	431,2	45,99	1,51						
10	<i>Второй завтрак</i>																			
82с	Фрук свежий	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56						
501с	сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78						
	<i>обед</i>																			
28	Свекла вареная с раст. маслом	60	0,81	4,93	3,96	63	0,01	0,02	1,09	0,0	20,76	23,22	11,17	0,72						
123с	Суп с картоф с рыбн. консер	200	11,9	5,8	32,5	115,2	0,09	0,06	1,23	0,2	14,39	0,01	11,6	0,74						
136	Котлета куриная запеч	75	11,25	16,05	11,62	237	0,04	0,06	0,28	40,9	16,5	68,8	17,02	1,33						
148	Тушеная капуста	150	3,24	4,08	14,16	105,83	0,04	0,06	24,71	25,65	77,56	66,45	29,44	1,14						
310	Компот из замор ягод	180	0,6	0,00	9,7	48,7	0,01	0,01	1,6	0	6,03	0,12	3,13	0,8						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		30,02	31,6	82,74	622,92	0,23	0,25	28,91	66,75	143,07	158,78	83,7	5,7						
	<i>полдник</i>																			
221	Плов с сухофруктами	150	3,99	12,57	41,74	306,65	0,06	0,07	0,83	0,0	35,9	105,9	44,3	1,07						
	йогурт	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		9,79	17,57	49,74	407,65	0,14	0,15	2,23	40,1	276,7	286,5	72,4	1,27						
	Итого за День:		69,66	70,31	212,68	1697,07	0,54	0,95	50,9	210,5	684,78	884,16	217,55	17,26						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	26,79	21,14	61,66	550,16
Обеды (30-35%)	30,02	31,6	82,74	622,92
Полдники (10%)	9,79	17,57	49,74	407,65
Итого за День (60-70%)	69,66	70,31	212,68	1697,07

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Меню 4 День детский сад с 3 до 7 лет

№/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	180/5	7,89	8,1	32,08	234	0,18	0,19	0,43	34,38	107,83	113,58	95,04	2,96						
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	19	108,57	91,1	21,05	0,57						
4	Бутерброд с повидлом	40/5/16	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,02	0,1	20	7,4	15,9	3,9	0,44						
	Итого:		12,79	15	65,88	449	0,23	0,33	1,05	73,38	223,8	220,53	119,99	3,97						
10	Второй завтрак																			
82с	Фрукт	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56						
501с	сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78						
	обед																			
17с	Помидор свежий	60	0,8	0,1	3,0	18,4	0,03	0,02	15,0	0,0	8,4	12,6	12,0	0,54						
58	Борщ со сметаной	200/8	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	15	28,94	0,62	20,97	0,95						
84	Кнели рыбные припущенные	75	12,75	10,96	4,12	165,93	0,08	0,1	0,82	14	30,98	119	15,97	0,45						
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	0,11	0,09	10,37	29,85	35,59	77,25	28,39	1,03						
324	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	18,0	68,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,43	5,22	0,0	0,0						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		20,55	18,71	67,51	541,25	0,3	0,29	34,13	58,85	112,17	214,87	88,67	3,94						
	полдник																			
261	Оладьи со стученым молок	150/30	11,25	10,5	62,12	388,74	0,12	0,21	0,6	64,2	163,53	165,4	26,82	0,93						
470с	Кефир с сахаром	200/5	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		17,05	15,5	70,12	489,74	0,2	0,29	2,0	104,3	404,33	346	54,92	1,13						
	Итого за День:		53,45	52,39	222,05	1596,3	0,79	1,08	56,28	236,68	747,67	789,08	279,04	17,8						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	12,79	15	65,88	449
Обеды (30-35%)	20,55	18,71	67,51	541,25
Полдники (10%)	17,05	15,5	70,12	489,73

Меню 5 День Детский сад с 3 до 7 лет

N/р/ц	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	Mg	Fe						
	завтрак																			
193	Молочная манная каша	180/5	5,4	7,2	26,79	193,99	0,05	0,13	0,46	35,64	114,39	113,58	17,02	0,37						
306	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	14,9	94	0,04	0,09	0,39	19	79,4	76,5	9,14	0,08						
4	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0,0	20	8,1	8	9,9	0,62						
	Итого:		10,7	14,6	52,29	389,99	0,12	0,23	0,85	74,64	201,89	198,08	36,06	1,07						
10	Второй завтрак																			
82с	Фрукт	75	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56						
501с	сок	750	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78						
	обед																			
13с	Огурец свежий порционный	60	0,8	0,1	3,0	18,4	0,03	0,02	15,0	0,0	8,4	12,6	12,0	0,54						
70	Свекольник с яйцом и сметаной	200/8	2	5,1	13,7	108	0,05	0,05	4,84	0,36	28,27	25,2	24,9	1,21						
125	Овощное рагу с мясом	180	15,74	19,8	15,74	310,5	0,07	0,11	2,34	28,8	20,8	144,72	39,74	2,81						
311	Компот из кураги	180	0,18	0,08	15,48	61,2	0,02	0,02	1,44	0,0	5,42	17,28	2,8	0,72						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		20,94	25,82	58,72	551,29	0,21	0,24	23,62	29,16	70,72	199,98	90,78	6,25						
	полдник																			
240	Вареники ленивые с маслом	120/5	17,33	10,66	16,73	234,66	0,04	0,22	0,18	66	138,15	175,71	10,61	0,63						
	йогурт	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		23,13	15,66	24,73	335,66	0,12	0,3	1,58	106,1	378,95	356,31	38,71	0,83						
	Итого за день:		57,83	59,26	154,28	1393,2	0,51	0,94	45,15	210,05	658,93	762,05	181,01	16,9						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	10,7	14,6	52,29	389,99
Обеды (30-35%)	20,94	25,82	58,72	551,29
Полдники (10%)	23,13	15,66	24,73	335,66

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:

Меню 6 День детский сад с 3 до 7 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	Мг	Fe						
	завтрак																			
192	Молоочная каша «геркулес»	180/5	7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,16	0,45	43,6	121,5	0,46	59,53	1,47						
301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	0,03	53,06	49,5	6,05	0,07						
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0,0	20	8,1	8	9,9	0,62						
	Итого:		11,0	14,1	53,3	401	0,22	0,23	0,71	63,63	182,66	57,96	75,48	2,16						
10	Второй завтрак																			
82с	Фрукт	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56						
501с	сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78						
	обед																			
48	Икра свекольная	60	1,03	4,26	0,36	64,5	0,01	0,01	1,99	0,0	17,76	36,18	12,24	0,72						
68	Суп крестьянский с крупой	200	1,66	4,08	9,92	84	0,03	0,02	6,4	0,0	18,65	56,96	13,73	0,50						
140	Суфле куриное	75	13,87	16,59	22,5	240	0,02	0,1	0,33	100	38,44	110	12,31	1,09						
227	Вермишель отварная	150	5,49	3,91	32,82	191,66	0,06	0,02	0,0	34,32	9,41	45,37	7,55	0,76						
312	Компот из яблок	180	0,18	0,18	20,52	82,8	0,02	0,02	2,8	0,08	9,02	0,1	4,17	0,93						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		24,45	29,74	96,92	716,15	0,17	0,21	11,42	134,4	101,11	248,79	61,34	4,97						
	полдник																			
169	Суфле морк-яблочн со сущ мол	150/20	5,49	10,01	19,84	192,28	0,06	0,15	1,57	30,52	72,51	90,45	42,6	2,1						
470с	Кефир с сахаром	200/5	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		11,29	15,01	27,84	293,28	0,14	0,23	2,97	70,62	313,31	271,05	70,7	2,3						
	Итого за день:		49,8	62,03	196,6	1526,77	0,59	0,84	37,2	268,8	604,45	585,48	222,98	17,21						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки,%	Жиры,%	Углеводы,%	Калории,%
Завтраки (20-25%)	11,0	14,1	53,3	401
Обеды (30-35%)	24,45	29,74	96,92	716,15
Полдники(10%)	11,29	15,01	27,84	293,28
Итого за день (60-70%)	49,8	62,03	196,6	1526,77

Меню 7 день детский сад с 3 до 7 лет

N/рц	Наименование Блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калори йность Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мг	Са	Р	Мг	Fe					
	<u>завтрак</u>																		
191	Молочная рисовая каша	180/5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,14	0,45	43,6	105,29	0,62	30,22	0,49					
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,04	0,12	0,52	20	108,57	0,15	21,05	0,57					
3	Бутерброд с сыром	40/5/7	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	42,2	107,5	71,4	15,4	0,68					
	Итого:		13,5	17,4	64,2	469	0,15	0,32	1,04	105,8	321,36	72,17	66,67	1,74					
10	<u>Второй завтрак</u>																		
82с	Фрукт	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56					
501с	сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22					
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78					
	<u>обед</u>																		
19	Морковь вареная с яблоком	60	0,51	2,01	5,01	40,5	0,01	0,01	1,26	0	11,37	23,4	13,83	0,45					
48	Суп картофель с мясн фрикада	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,04	0,08	8,6	7,5	23,32	0,61	17,58	0,64					
81	Рыба запеченная в омлете	75	13,57	7,05	2,02	126	0,09	0,16	0,63	61,83	28,87	139,66	16,18	0,78					
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	0,11	0,09	10,37	29,85	35,59	77,25	28,39	1,03					
324	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	158	57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,36	0,0	0,0	0,0					
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97					
	Итого:		29,14	21,53	214,83	590,12	0,29	0,38	20,76	99,18	107,34	241,1	87,32	3,87					
	<u>полдник</u>																		
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					
470с	Ряженка с сахаром	200/5	5,8	5,0	8,0	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20					
	Итого:		10,48	8,48	38,6	275,6	0,13	0,1	1,42	78,9	254,31	211,4	34,76	0,7					
	Итого за день:		56,18	50,59	336,17	1451,06	0,63	0,97	42,32	284,03	690,38	532,35	204,21	15,09					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтраки (20-25%)	13,5	17,4	64,2	469
Обеды (30-35%)	29,14	21,53	214,83	590,12
Полдники(10%)	10,48	8,48	38,6	275,6

Меню 8 день детский сад с 3 до 7 лет

N/рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калории ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мг	Са	Р	Мg	Fe				
	завтрак																	
209	Молочная пшеничная каша	180/5	6,49	7,29	31,89	212,98	0,1	0,15	0,45	33,3	117,9	132,12	31,93	1,60				
301	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	0,03	53,06	49,5	6,05	0,07				
4	Бутерброд с повидлом	40/5/16	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,02	0,1	20	7,4	15,9	3,9	0,44				
	Итого:		9,49	12,49	63,29	394,98	0,13	0,23	0,81	53,6	178,36	197,52	41,88	2,11				
10	Второй завтрак																	
501с	сок	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56				
82с	фрукт	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22				
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78				
	обед																	
17с	Помидор свежий	60	0,8	0,1	3,0	18,4	0,03	0,02	15,0	0,0	8,4	12,6	12,0	0,54				
61	Суп картофельный с макар изделиями	200	2,5	2,5	21,25	121,25	0,11	0,06	16,5	0,1	15,2	0,97	24,05	0,98				
112	Биточки мясные паровые	75/30	11,14	8,89	9	161,25	0,04	0,12	0,27	3,15	42,03	96,75	21,94	0,9				
187	Рис припущенный	70	1,66	1,82	17,15	93,32	0,01	0,01	0,0	11,97	2,12	27,44	11,63	0,23				
148	Тушеная капуста	120	2,59	3,26	11,32	84,66	0,03	0,04	19,76	19	62,05	21,5	23,55	0,91				
311	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,08	15,48	61,2	0,02	0,02	1,44	0,0	5,42	17,28	2,8	0,72				
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97				
	Итого:		21,09	17,39	88	593,27	0,28	0,31	52,97	34,22	143,05	176,72	107,31	5,25				
	полдник																	
224	Манные биточки со соусом	150/30	6,16	6,32	47,57	270,82	0,06	0,08	1,54	60,22	54,9	99,22	14,86	0,84				
470с	Кефир с сахаром	200/5	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20				
	Итого:		11,96	11,32	55,57	371,82	0,14	0,16	2,94	100,32	295,7	279,82	42,96	1,04				
	Итого за день:		45,6	44,38	225,4	1476,41	0,61	1,45	75,82	188,29	624,48	661,74	207,61	17,18				

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
------------------	----------	---------	-------------	------------

Обеды (30-35%)	21,09	17,39	88,0	593,37
Полдники(10%)	11,96	11,32	55,57	371,82
Итого за день (60-70%)	45,6	44,38	225,4	1476,41

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3

Меню 9 День детского сада с 3 до 7 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	Мg	Fe						
	завтрак																			
210	Молочная каша «Дружба»	180/5	5,6	7,6	24,5	209	0,1	0,14	0,47	0,06	112,38	129	32,72	0,71						
304	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	14,9	94	0,04	0,09	0,35	0,1	79,4	0,01	9,14	0,08						
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/7	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	42,2	107,5	71,4	15,4	0,68						
	Итого:		13,5	18,5	53,9	447,0	0,19	0,29	0,93	42,52	299,28	200,41	57,24	1,47						
10	Второй завтрак																			
501с	Сок	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56						
82с	фрукт	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22						
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78						
	обед																			
19	Морковь отварная с яблоком р.м.	60	0,51	2,01	5,01	40,5	0,02	0,02	1,26	16	11,37	53,82	13,83	4,71						
65	Суп с картофел с бобовыми	200	7,9	3,7	31,5	202	0,22	0,08	4,66	0,1	32,65	51	39,64	2,31						
124	Макаронник с мясом с маслом	180/5	20,75	19,08	28,44	374,4	0,06	0,9	0,20	82,5	19,10	170,5	28,82	1,66						
324	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	158	57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,36	0,0	0,0	0,0						
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97						
	Итого:		31,38	25,53	233,75	727,09	0,34	1,04	6,12	98,6	71,31	275,5	93,63	9,65						
	полдник																			
280	Ватрушка с творогом	60	6,2	3,0	19,4	131	0,04	0,06	0,04	8,6	32,79	25,2	7,67	0,42						
	Йогурт	200	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20						
	Итого:		12,0	8,0	27,4	232,0	0,12	0,14	1,44	48,7	273,9	205,8	35,77	0,62						
	Итого за день:		59,94	55,21	333,59	1522,4	0,71	1,64	27,5	189,97	651,86	689,39	202,1	20,5	2					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН таблица 4	Белки,%	Жиры,%	Углеводы,%	Калории,%
------------------	---------	--------	------------	-----------

Завтрак (30-35%)	31,38	25,53	233,75	727,09
Полдники(10%)	12,0	8,0	27,4	232,0
Итого за день (60-70%)	59,94	55,21	333,59	1522,43

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3,6

Меню 10 день Детский сад с 3 до 7 лет

N/рец	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																	
197	Молочная каша из смеси круп	180/5	9,19	10,69	35,29	273,99	0,18	0,21	0,62	0,06	164,7	129	70,24	2,17				
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	19	108,57	91,1	21,05	0,57				
3	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	3,6	10,6	102	0,03	0,01	0,0	20	8,1	8	9,9	0,62				
	Итого:		14,89	17,39	59,49	469,99	0,24	0,34	1,14	39,06	281,37	228,1	101,19	3,36				
10	Второй завтрак																	
82с	Фрукт	85	2,61	3,18	12,24	58,29	0,02	0,02	9,35	0,0	2,12	7,65	12,46	8,56				
501с	сок	150	0,45	0,0	6,3	58,05	0,04	0,15	9,75	0,15	5,25	0,03	3,0	0,22				
	Итого:		3,06	3,18	18,54	116,34	0,06	0,17	19,1	0,15	7,37	7,68	15,46	8,78				
	обед																	
25	Свекла вареная с р.м	60	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	200/8	2,1	5,2	16,6	111	0,08	0,06	10,5	0,25	23,19	12,6	24,14	0,90				
117	Суфле из говядины с рисом	75	15,08	19,5	3,83	251,25	0,03	0,1	0,0	12,0	9,56	81	13,57	1,62				
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,99	138,33	0,11	0,09	10,37	29,85	35,59	77,25	28,39	1,03				
311	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,08	15,48	61,2	0,02	0,02	1,44	0,0	5,42	17,28	2,8	0,72				
	Хлеб ржаной	37	2,22	0,74	10,8	53,19	0,04	0,04	0,0	0,0	7,83	0,18	11,34	0,97				
	Итого:		23,07	32,9	68,68	646,47	0,29	0,32	22,86	42,22	91,97	200,81	85,83	5,6				
	полдник																	
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	Ряженка с сахаром	200/5	5,8	5	8	101	0,08	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,20				
	Итого:		10,48	10,04	39,38	291,2	0,12	0,12	1,43	78,9	256,81	211,4	34,44	0,74				
	Итого за день:		51,5	63,51	186,09	1524,0	0,71	0,95	44,53	160,33	637,52	647,99	236,92	18,48				

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся

СанПиН	таблица 4	Белки,%	Жиры,%	Углеводы,%	Калории,%
--------	-----------	---------	--------	------------	-----------

Обеды (30-35%)	23,07	32,9	68,68	464,477
Полдники (10%)	10,48	10,04	39,38	291,2
Итого за День (60-70%)	51,5	63,51	186,09	1524,0

Реальное соотношение Б:Ж:У 1:1:3,4

Обеспечение энергетической ценности питания и потребности в основных пищевых веществах питающихся (возраст 3-7 лет), получающих питание, по данным накопительной ведомости в примерное десятидневное меню за 10 дней.

	Б	Ж	У	Калор
1	55,88	63,45	135,76	1266,42
2	47,74	61,07	162,24	1483,55
3	69,66	70,31	212,68	1697,07
4	53,45	52,39	222,05	1596,33
5	57,83	59,26	154,28	1393,28
6	49,8	62,03	196,6	1526,77
7	56,18	50,59	336,17	1451,06
8	45,6	44,38	225,4	1476,41
9	59,94	55,21	333,59	1522,43
10	51,5	63,51	186,09	1524,0
ИТОГО	562,72	581,83	1844,81	14706,95
1 день	56,27	58,18	184,48	1470,69