

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"
Н.Е. Палицына



Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в МКДОУ "Детский сад имени 1 Мая"

в возрасте с 1,5 до 3х лет, посещающих с 10 часовым пребыванием

дошкольные образовательные учреждения

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

[illegible]

2 день													
Завтрак													
Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины			мг
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С	
т/к	13	каша рисовая с маслом сливочным	120	3,62	3,33	25,4	148	67,6	0,33	0,001	0,02	0,31	
т/к	7	кофейный напиток	170	2,56	2,44	11,35	75,8	89,9	0,09	0,02	0,1	0,4	
т/к	80	хлеб с маслом	20\8	2,1	3,8	17,3	72,4	2,4	0,02	0	0,01	0	
		итого за прием		8,28	9,57	54,05	296,2	159,9	0,44	0,021	0,13	0,71	
Завтрак 2													
т/к	88	сок в ассортименте	100	1	3,62	8,25	67,5	7	0,3	0,01	0,01	2	
		итого за прием		1	3,62	8,25	67,5	7	0,3	0,01	0,01	2	
Обед													
т/к	39	суп овощной с мясными фрикадельками	150	3,83	9,24	10,31	141,1	1,26	0,94	0,07	0,07	5,33	
т/к	55	биточки рыбные	80	10,97	1,6	6,39	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	
т/к	46/1	пюре картофельное	130	2,67	3,66	17,89	117,1	32,17	0,95	0,1	0,09	10,74	
т/к	5	компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,1	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0	
т/к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0	
		итого за прием		22,98	15,362	79,99	465,92	91,6	2,75	0,25	0,28	54,2	
Полдник													
т/к	60	омлет запеченный паровой	130	8,28	6,33	10,56	133,25	65,3	1,64	0,08	0,26	1,23	
т/к		молоко кипяченое	150	4,5	4,5	7,5	79,5	0,2	0,02	0	0	0	
		итого за прием		12,78	10,83	18,06	212,8	65,5	1,66	0,08	0,26	1,23	
		Итого за день		45,04	39,382	160,35	1042,37	324	5,15	0,361	0,68	58,14	

3 день													
Завтрак													
Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины			мг
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
т\к	16	каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	150	3,74	4,41	19,23	131,3	86,21	39	0,05	0,1	0,4	
т\к	7	кофейный напиток	180	2,7	2,5	12	80,2	95,2	0,1	0,03	0,11	0,47	
т\к	80	хлеб с маслом	20\8	2,1	3,8	17,3	72,4	2,4	0,02	0	0,01	0	
		итого за прием		8,54	10,71	48,53	283,9	183,81	39,12	0,08	0,22	0,87	
Завтрак 2													
т\к	89	бананы	70	1,08	0,38	14,7	66,8	0	0	0	0	0	
		итого за прием		1,08	0,38	14,7	66,8	0	0	0	0	0	
Обед													
т\к	37	суп картофельный с макаронами на курином бульоне	150	50,62	47,05	12,17	109,8	121,28	2,17	0,12	0,12	21,45	
т\к	65	биточки из мяса говядины	60	8,53	8,32	3,86	124,7	6,14	1,08	0,02	0,06	0	
	69/2	соус молочный	20	0,76	1,86	2,13	28,36	22,38	0,05	0,01	0,03	0,1	
т\к	47	капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,5	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13	
т\к	8	компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	53,2	5,58	0,13	0	0,01	37,56	
т\к	80/4	хлеб крестьянский I сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0	
т\к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0	
		итого за прием		68,31	60,552	75,38	467,18	226,35	4,39	0,19	0,28	86,24	
Полдник													
т\к	70	ватрушка со сметаной	50	3,8	5,62	20,66	171,53	26,9	0,41	0,05	0,05	0,06	
т\к	1	чай	150	0,03	0,01	6,82	26,2	0,2	0,02	0	0	0	
	62	яйцо вареное	10	1,27	1,15	0,07	15,78	5,5	0,025	0,05	0,045		
		итого за прием		5,07	6,77	20,73	213,51	32,4	0,435	0,1	0,095	0,06	
		Итого за день		83	78,412	159,34	1031,39	442,56	43,945	0,37	0,595	87,17	

4 день												
Завтрак												
Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	13\14	каша пшеничная с маслом сливочным	180	5,8	5,3	28,1	185,5	87,7	0,9	0,13	0,09	0,31
т\к	1	чай	180	0,03	0,01	8,18	31,5	0,24	0,02	0	0	0
т\к	83	хлеб с сыром	20\8	3,3	4,4	18,5	69,4	2	0,01	0	0	0
		итого за прием		9,13	9,71	54,78	286,4	89,94	0,93	0,13	0,09	0,31
Завтрак 2												
т\к		напиток кисломолочный йогуртный "сн	100	3	2,08	11	78	0	0	0	0	0
		итого за прием		3,00	2,08	11,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед 12:00 - 12:30												
т\к	22	салат из морковки с растительным маслом	40	0,45	2,64	4,39	42,67	9,58	0,25	0,02	0,02	1,76
т\к	40	рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,01	51	12,57	0,4	0,03	0,03	2,76
т\к	66	рагу из отварного мяса говядины	160	11,8	13,02	27,52	278,4	17,04	1,74	0,05	0,08	0,76
т\к	1	чай	150	0,03	0,01	6,82	26,2	0,2	0,02	0	0	0
т\к	80/4	хлеб крестьянский I сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0
		итого за прием		18,5	18,472	77,44	467,89	39,39	2,41	0,1	0,13	5,28
Полдник												
т\к	76	пудинг из творога с морковью	130	11	8,06	13,72	171,6	91,74	0,58	0,03	0,14	0,51
т\к	12/10	чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	39,7	0,05	0,007	0,045	0,19

5 день												
Завтрак												
Код документа	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	14	каша геркулесовая с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,4	151,5	78,53	0,93	0,11	0,1	0,31
т\к	12/10	чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	47,75	0,063	0,009	0,054	0,23	54,9
т\к	83	хлеб крестьянский 1 сорт с сыром	20\8	3,3	4,4	18,5	69,4	2	0,01	0	0	0
т\к		итого за прием		9,35	11,22	48,98	268,65	80,593	0,949	0,164	0,33	55,21
Завтрак 2												
т\к	89	бананы	70	1,08	0,38	14,7	66,8	0	0	0	0	0
		итого за прием		1,08	0,38	14,7	66,8	0	0	0	0	0
Обед												
т\к	22\1	салат из моркови с яблоком	30	0,31	2	2,98	31	6,77	0,27	0,01	0,02	1,58
т\к	36\1	борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	78,5	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
т\к	66	печень в молочном соусе	50	6,7	3,7	1,92	70	27,07	2,12	0,08	0,63	4,61
т\к	49	макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	163,1	11,11	0,64	0,05	0,02	0
т\к	7	кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	66,9	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
т\к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0
		итого за прием		20,31	15,222	82,42	479,12	149,46	3,67	0,19	0,79	13,06
Полдник												
т\к	72	сдоба обыкновенная	60	6,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
т\к	1	чай	150	0,03	0,01	6,82	26,2	0,2	0,02	0	0	0
	62	яйцо вареное	10	1,27	1,15	0,07	15,78	5,5	0,025	0,05	0,045	
		итого за прием		6,33	3,9	39,2	214,2	30,12	0,58	0,06	0,05	0,1
		Итого за день		37,07	30,732	185,32	1028,77	260,173	5,199	0,414	1,17	68,37
		Итого за 5 дней		253,4	228,2	825,2	5194,1	1661,1	64,6	1,8	3,5	269,3
		В среднем за 1 день		50,7	45,6	165,0	1038,8	332,2	12,9	0,4	0,7	53,9

6 день

Завтрак

Технологическая и нормативная документ	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	2/4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	21,97	154,5	78,58	2,04	0,12	1	0,28
т/к	12/10	чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	47,75	0,063	0,009	0,054	0,23	54,9
т/к	80	хлеб с маслом	20/8	2,1	3,8	17,3	72,4	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		8,76	10,01	49,35	274,65	81,043	2,069	0,174	1,24	55,18

Завтрак 2

т/к	88	сок	100	1	3,62	8,25	67,5	7	0,3	0,01	0,01	2
		итого за прием		1	3,62	8,25	67,5	7	0,3	0,01	0,01	2

Обед

т/к	22/1	салат из моркови с яблоком	40	0,41	5,33	3,97	41,33	9,03	0,18	0,01	0,026	2,1
т/к	31/3	суп картофельный с рыбой	150	5,42	3,08	9,72	89,25	20,54	0,78	0,075	0,58	5,22
т/к	69/3	соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83	17,57	5,15	0,03	0	0,01	0,01
т/к	65	рулет из говядины с яйцом	120	16,98	20,12	5,54	192	23,94	2,34	0,04	0,018	0
т/к	7	кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	66,9	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т/к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0
		итого за прием		30,45	32,992	61,78	476,67	138,06	3,41	0,145	0,724	7,72

Полдник

т/к	41	суп пюре из картофеля	130	1,33	1,7	7,67	53,3	34,47	0,31	0,045	0,052	3,15
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
т/к	86	печенье	30	1,5	3,38	12,37	86,62	0	0	0	0	0
т/к	10	кисель	150	0,15	0	14,1	56,55	0	0	0	0	0
		итого за прием		5,29	5,37	48,51	209,18	34,47	0,31	0,05	0,05	3,15
		Итого за день		45,50	51,987	167,89	1028,00	260,573	6,089	0,374	2,026	68,05

7 день												
Завтрак												
Исчислительная документ	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т\к	16	каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	174	87,77	0,94	0,13	0,1	0,37
т\к	12/10	чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	39,7	0,05	0,007	0,045	0,19
т\к	80	хлеб с маслом	20\8	2,1	3,8	17,3	72,4	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		9,03	10,22	53,81	292,15	129,87	1,01	0,137	0,155	0,56
Завтрак 2												
т\к	89	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	3,3	0,045	0	15
		итого за прием		0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	3,30	0,05	0,00	15,00
Обед												
т\к	32\1	куриный бульон с гренками	150	2,04	1,1	9,72	49,5	6,9	0,76	0,04	0,01	0,14
т\к	62	яйцо вареное	10	1,27	1,15	0,07	15,78	5,5	0,025	0,05	0,045	0
т\к	64	суфле из мяса кур паровое	100	19,8	22,72	4,44	301,25	73,66	1,7	0,06	0,2	0,44
т\к	69\3	соус сметанный	10	0,12	0,73	0,41	8,78	2,57	0,015	0	0,005	0,005
т\к	8	компот из кураги и изюма	150	0,623	0,01	13,76	53,2	5,58	0,13	0	0,01	37,56
		хлеб крестьянский I сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т\к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0
		итого за прием		28,37	26,552	60,1	498,13	94,21	2,63	0,15	0,27	38,145
Полдник												
т\к	76	пудинг из творога с морковью	130	11	8,06	13,72	171,6	91,74	0,58	0,03	0,14	0,51
т\к	1	чай	150	0,03	0,01	6,82	26,2	0,2	0,02	0	0	0
т\к	80\4	хлеб крестьянский I сорт с валитеком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
		Итого за день		13,34	8,355	34,91	210,51	91,94	0,6	0,03	0,14	0,51
		Итого за день		51,34	45,73	163,52	1071,29	340,02	7,54	0,36	0,57	54,22

8 день												
Завтрак												
Исчислительная документ	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
т/к	16/2	каша ассорти рис и греча	150	3,83	4,41	18,51	129	85,7	0,58	0,05	0,11	0,53
т/к	7	кофейный напиток	180	5,4	5,4	9	95,4	0	0	0	0	0
т/к	80	хлеб с маслом	20\8	2,1	3,8	17,3	72,4	2,4	0,02	0	0,01	0
		итого за прием		11,33	13,61	44,81	296,8	88,1	0,6	0,05	0,12	0,53
Завтрак 2												
т/к	89	бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
		итого за прием		1,4	0,5	18,9	86,4	0	0	0	0	0
Обед												
т/к	62	яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11	0,5	0,1	0,09	0
т/к	43	суп картофельный с крупой	150	2,02	3,29	12,23	87,65	14,11	0,54	0,07	0,04	3
т/к	63	гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,1	10,03	1,36	0,03	0,06	0,27
т/к	47	капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	92	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
т/к	6	какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,3	83,82	0,82	0,02	0,1	0,39
т/к	80/4	хлеб крестьянский I сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т/к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,22	0	0	0	0	0
		итого за прием		25,03	21,312	77,65	513,97	200,85	4,33	0,27	0,36	34,96
Полдник												
т/к	71	ватрушка с творогом	50	6,5	6	20,15	153,3	46,5	0,04	0,03	0,09	0,09
т/к	8	компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	53,2	5,58	0,13	0	0,01	37,56
		итого за прием		6,73	6,0	33,9	206,5	52,08	0,17	0,03	0,1	37,65
		Итого за день		44,49	41,432	175,27	1103,67	341,03	5,1	0,35	0,58	73,14

9 день												
Завтрак												
Технологическая и нормативная	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	5/6	каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	150	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31
т/к	7	кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	66,9	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
т/к	83	хлеб с сыром	20/8	3,3	4,4	18,5	69,4	2	0,01	0	0	0
		итого за прием		9,54	10,37	49,16	286,3	151,64	0,38	0,06	0,17	0,7
Завтрак 2												
т/к		напиток кисломолочный йогуртный "снежок"	100	3	2,08	11	78	0	0	0	0	0
		итого за прием		3	2,08	11	78	0	0	0	0	0
Обед												
т/к	24	салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,48	2,04	32	9,63	0,36	0	0,01	0,58
т/к	35	суп овощной с зеленым горошком	200	1,55	5,24	8,29	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
т/к	55	биточки рыбные	60	8,23	1,2	4,79	63	35,48	0,47	0,05	0,08	0,38
т/к	46/1	пюре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135	37,12	1,09	0,1	0,12	10,74
т/к	6	какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,3	83,82	0,82	0,02	0,1	0,39
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т/к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0
		итого за прием		20,9	14,112	82,6	487,92	179,04	2,96	0,22	0,34	18,36
Полдник												
т/к	44	Суп молочный с лапшой	130	2,23	2,38	7,7	61,75	57,5	0,17	0,01	0,05	0,18
т/к	1	чай	150	0,03	0,01	6,82	26,2	0,2	0,02	0	0	0
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	10	2,31	0,285	14,37	12,71	0	0	0	0	0
т/к	86	печенье	20	2	4,5	16,5	115,5	0	0	0	0	0
		итого за прием		6,57	7,175	45,39	216,16	57,7	0,19	0,01	0,05	0,18
		Итого за день		40,01	33,737	188,15	1068,38	388,38	3,53	0,29	0,56	19,24

10 день												
Завтрак												
Технологическая и нормативная	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	17	каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	154,6	87,14	0,55	0,08	0,09	0,31
т/к	5	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,9	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
т/к	83	хлеб с сыром	20\8	3,3	4,4	18,5	69,4	2	0,01	0	0	0
		итого за прием		8,22	8,37	57,98	288,9	102,17	0,85	0,09	0,1	45,45
Завтрак 2												
т/к	88	сок	100	1	3,62	8,25	67,5	7	0,3	0,01	0,01	2
		итого за прием		1,00	3,62	8,25	67,50	7,00	0,30	0,01	0,01	2,0
Обед												
т/к	22\1	салат из моркови с яблоком	30	0,31	2	2,98	31	6,77	0,27	0,01	0,02	1,58
т/к	88	суп рыбный	150	8	2,48	13,8	110,4	19,15	0,7	0,08	0,06	5,6
т/к	66	печень в молочном соусе	50	6,7	3,7	1,92	70	27,07	2,12	0,08	0,63	4,61
т/к	45/3	каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	32,15	170	7,4	0,4	0,03	0,01	0
т/к	1	чай	150	0,03	0,01	6,82	26,2	0,2	0,02	0	0	0
т/к	80/4	хлеб крестьянский 1 сорт с валитеком-8	15	1,54	0,192	9,5	47,2	0	0	0	0	0
т/к	80/2	хлеб чусовской новый Ржаной	30	3,6	0,65	22,2	22,42	0	0	0	0	0
		итого за прием		23,38	11,932	89,37	477,22	60,59	3,51	0,2	0,72	11,79
Полдник												
т/к	73	пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3	2,4	30,2	152,8	31,2	0,6	0,15	0,22	12,4
т/к	5	компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,1	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
		итого за прием		3,37	2,42	43,9	206,9	42,06	0,84	0,16	0,23	50,02
		Итого за день		35,97	26,34	199,50	1040,52	211,82	5,50	0,46	1,06	109,26
		Итого за 5 дней		217,3	199,2	894,3	5311,9	1541,8	27,8	1,8	4,8	323,9
		Итого за 10 дней		470,7	427,4	1719,5	10506,0	3202,9	92,4	3,6	8,3	593,2
		В среднем за 1 день		47,1	42,7	172,0	1050,6	320,3	9,2	0,4	0,8	59,3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075083

Владелец Палицына Наталья Геннадьевна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026