

Утверждаю.
Заведующий МБДОУ детский сад №6
г. Велижа _____ Самусева И.В.
Приказ №39-О от 01 сентября 2023 г

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №6 г. Велижа*

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ
В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №6
г. ВЕЛИЖА
С 10-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

I день: понедельник Неделя: первая. Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
58	Яйцо	10	1/4	10	1,11	0,35	0,47	15,75	-
1	Каша манная с маслом	150							
	✓ Манка		20	20	1,53	0,15	11,17	49,62	-
	✓ Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	✓ Сахар		5	5	-	-	3,96	14,96	-
	✓ Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	21,27	-
					4,35	4,99	19,86	137,85	1,5
38	Чай с лимоном	180							
	✓ Чай заварка		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	✓ Сахар		10	10	-	-	7,98	29,92	-
	✓ лимон		8	7	0,07	0,01	0,24	2,72	1,77
					0,07	0,01	8,22	32,64	1,77
	Булка с маслом и сыром	40							
75	✓ хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
74	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
73	✓ сыр		6	5	1,15	0,72	-	15,65	-
					3,07	4,57	12,05	93,76	-
					8,06	9,92	40,6	280,0	3,27
II завтрак									
39	сок	150	150	150	1,05	-	10,15	70,0	1,87
Обед									
32	Салат из свежих огурцов и помидоров	40							
	✓ огурец		27	18	0,18	-	0,56	2,78	0,94
	✓ помидор		22	17	0,05	-	0,6	2,66	3,56
	✓ зелень		3	2	-	-	-	-	-
	✓ масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					0,23	1,88	1,16	22,9	4,5
7	Борщ со сметаной	150							
	✓ птица		10	8	0,87	0,33	-	5,86	-
	✓ свекла		45	25	0,36	-	0,65	13,92	2,32
	✓ капуста		40	22	0,32	-	1,29	2,64	5,76
	✓ лук		5	4	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ морковь		26	15	0,1	-	0,7	4,7	0,33
	✓ масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	✓ зелень		5	3	-	-	-	-	-
	✓ сметана		8	8	0,14	1,6	0,26	16,18	-
	✓ картофель		30	22	0,08	-	2,24	9,44	0,43
					1,94	3,49	5,68	69,52	13,2
17	Рыбная котлета	70							
	✓ рыба-филе		105	66	9,0	1,98	-	62,1	-
	✓ лук		5	4	0,05	-	0,43	3,36	1,0

	✓ яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,02	3,62	-	
	✓ хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,3	4,81	22,7	-	
	✓ мука		4	4	0,2	0,02	0,55	6,56	-	
	✓ масло растительное		4	4	-	2,82	-	26,19	-	
					10,52	5,68	5,81	124,47	1,0	
27	Картофельное пюре с маслом	110								
	✓ картофель		170	110	0,94	-	12,13	77,5	7,87	
	✓ молоко		30	30	1,4	1,26	2,34	26,0	0,5	
	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-	
					2,36	4,86	14,5	138,95	8,37	
40	Компот из сухофруктов	150								
	✓ сухофрукты		10	8	0,07	-	7,92	30,0	-	
	✓ сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-	
					0,07	-	15,9	60,12	-	
74	Хлеб ржаной	30	30	30	1,56	0,36	10,25	54,29	12,73	
					16,68	16,27	53,3	470,25	39,8	
Полдник										
67	молоко	180	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	2,7	
77	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,8	0,25	12,02	42,66	-	
65	груша	110	120	110	0,37	0,28	10,15	70,0	1,78	
					7,21	5,03	30,63	203,26	4,48	
					32,0	31,87	40,78	1009,28	48,58	

II день: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
52	Ленивые вареники с маслом	135/5							
	✓ творог		75	75	11,9	1,62	6,1	69,4	-
	✓ мука		14	14	1,42	0,14	9,28	18,99	-
	✓ яйцо		¼	10	0,8	0,8	0,03	5,14	-
	✓ Сахар		7	7	-	-	7,09	26,57	-
	✓ Масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					14,14	6,16	22,53	155,55	-
41	кофейный напиток с молоком	180							
	✓ Кофейный напиток		1,6	1,6	-	-	-	-	-
	✓ Сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	✓ Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
					2,8	2,5	12,63	81,92	1,5
	Булка с маслом	35							
75	✓ Хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
72	✓ масло сливочное	5	5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					1,92	3,85	12,05	78,11	-
					18,86	12,51	47,26	315,58	2,5
II завтрак									
39	сок	150	150	150	1,05	-	10,15	70,0	2,25
					1,05	-	10,15	70,0	2,25
Обед									
33	Салат из огурцов	40							
	✓ огурец		40	38	0,28	-	1,12	5,56	1,96
	✓ масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					0,28	1,88	1,12	23,02	1,96
8	свекольник со сметаной	150							
	✓ свекла		70	60	1,12	-	1,44	30,72	4,86
	✓ картофель		30	21	0,15	-	4,14	17,43	0,8
	✓ морковь		15	10	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	✓ лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	✓ сметана		10	10	0,14	1,6	0,26	16,48	-
	✓ зелень		5	3	-	-	-	-	-
					1,57	3,16	7,01	84,87	17,58
20	жаркое по-домашнему	180							
	✓ картофель		160	121	0,99	-	12,9	93,62	8,4
	✓ морковь		14	11	0,11	-	0,8	5,21	0,37
	✓ лук		5	4	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ мясо		110	70	11,6	4,74	-	83,65	-

	✓ масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	✓ масло растительное		4	4	-	3,76	-	34,92	-
					12,6	10,03	11,98	217,52	7,37
42	кисель из с/фр	150							
	✓ сухофрукты		8	6	0,08	-	6,64	13,81	-
	✓ сахар		8	8	-	-	14,97	56,1	-
	✓ крахмал		6	6	0,05	-	4,15	16,8	-
					0,12	-	25,66	86,66	-
74	хлеб ржаной	30	30	30	1,56	0,36	10,25	54,29	-
					16,13	15,43	56,02	466,36	26,91
Полдник									
68	суп молочный рисовый	180							
	✓ молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	✓ рис		8	8	0,75	0,08	10,44	32,56	-
	✓ сахар		3	3	-	-	2,99	11,22	-
	✓ масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,15	-
					3,56	4,14	18,15	109,93	1,5
76	Булка сдобная	30			2,28	0,3	14,42	51,19	-
					5,84	4,44	32,57	161,12	1,5
					42,15	32,38	149,01	1030,0	36,66

Ш день: среда Неделя: первая Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
58	Яйцо	10	¼	10	1,11	0,35	0,47	15,75	-
2	Каша геркулесовая с маслом	150							
	✓ геркулес		15	15	1,65	0,93	9,06	26,34	-
	✓ молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	✓ Сахар		4	4	-	-	3,96	14,96	-
	✓ Масло сливочное		3	3	0,02	2,34	0,03	21,27	-
					4,47	5,77	17,75	114,57	1,5
43	Чай с молоком	180							
	✓ чай		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	✓ Сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	✓ Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,0	0,5
					1,4	1,25	10,33	55,92	0,5
	Булка с маслом и сыром	40							
75	✓ Хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
72	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
73	✓ сыр		6	5	1,15	0,72	-	15,65	-
					3,07	4,57	12,05	93,76	-
					10,5	11,94	40,6	280,0	2,0
II завтрак									
71	Кефир с сахаром	150							
	✓ кефир		150	150	2,03	2,25	6,05	53,48	-
	✓ сахар		5	5	-	-	4,98	18,7	-
					2,03	2,25	11,03	72,18	-
Обед									
34	салат овощной	40							
	✓ капуста		50	33	0,54	-	1,86	9,72	8,16
	✓ морковь		8	6	0,07	-	0,5	3,29	0,23
	✓ сахар		1	1	-	-	0,99	3,74	-
	✓ масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					0,61	1,88	3,35	34,21	8,39
9	Суп картофельный с гренками	150/ 10							
	✓ картофель		110	83	0,75	-	11,59	62,0	6,3
	✓ лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ морковь		12	9	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	✓ масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	✓ зелень		5	3	-	-	-	-	-
	✓ хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,3	4,81	22,7	-
					1,62	1,86	17,57	104,94	6,64
21	Шницель мясной	80							
	✓ мясо		100	66	9,3	5,45	-	66,52	-

	✓ хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,3	4,81	22,7	-
	✓ лук		5	4	0,05	-	0,43	3,36	1,0
	✓ масло растительное		5	5	-	2,82	26,19	34,92	-
	✓ мука		4	4	0,4	0,04	1,1	113,12	-
	✓ яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,02	3,62	-
					11,02	9,17	6,36	135,51	1,0
28	макароны с маслом	110							
	✓ макароны		30	30	3,12	0,26	31,4	99,9	-
	✓ масло сливочное		4	4	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					3,14	3,86	31,43	135,05	-
40	Компот из сухофруктов	150							
	✓ сухофрукты		7	7	0,07	-	7,92	30,0	-
	✓ сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
					0,07	-	15,9	60,12	-
74	Хлеб ржаной	30	30	30	1,56	0,36	10,25	54,29	-
					17,99	17,13	84,86	524,12	16,03
Полдник									
67	Молоко	180	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	2,0
76	Булка сдобная	40	40	40	1,43	0,6	23,4	132,0	-
63	Яблоко	80	110	80	0,2	0,68	5,07	76,88	19,35
					6,67	5,78	36,93	302,59	21,35
					37,19	37,07	173,42	1178,89	39,38

IV день: четверг. Неделя: первая. Возрастная кат.: 1,6-3 лет									
№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
					Б	Ж	У		
Завтрак									
53	Сырники со сгущёнкой	160/10							
	творог		90	90	8,96	1,82	6,88	62,27	-
	мука		16	16	1,6	0,16	10,45	21,38	-
	яйцо		½	20	1,78	0,56	0,75	25,2	-
	сахар		5	5	-	-	4,78	17,95	-
	масло растительное		6	6	-	6,01	-	55,87	-
	молоко сгущённое		10	10	0,28	0,32	1,58	5,8	0,1
					12,62	8,87	24,44	188,47	0,1
41	кофейный напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		1,6	1,6	-	-	-	-	-
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
					2,8	2,5	12,68	81,92	1,5
	Булка с маслом	35							
75	хлеб пшеничный		25	25	1,9	0,25	12,02	42,66	-
72	масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					1,92	3,85	12,05	78,11	-
					17,34	15,22	49,17	348,5	1,6
2-ой завтрак									
64	мандарин	90	125	90	2,1	-	10,15	70,0	8,27
Обед									
35	Помидор	40	44	40	0,12	-	1,29	5,7	1,89
10	Суп-пюре картофельный	150							
	картофель		110	83	0,75	-	11,59	62,0	6,3
	лук		6	5	0,05	-	0,52	2,3	0,1
	морковь		12	9	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	зелень		5	3	-	-	-	-	-
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	сметана		8	8	0,14	1,6	0,26	16,48	-
					1,05	3,16	13,02	98,72	6,64
18	филе рыбное отварное запечённое под омлетом	70							
	рыба филе		95	52	6,8	2,69	-	55,56	-
	мука		4	4	0,4	0,04	1,1	13,12	-
	яйцо		½	20	1,3	0,5	0,94	12,2	-
	молоко		15	15	0,52	0,47	0,88	9,75	0,18
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
					9,03	5,26	2,94	104,81	0,18
29	Тушёные овощи	110							
	капуста		170	109	1,5	-	4,65	31,13	10,91
	морковь		26	20	0,27	-	1,89	12,69	0,91
	лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	томатная паста		1	1	0,03	-	1,18	0,63	-

	масло сливочное		3	3	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	масло растительное		3	3	-	3,76	-	34,92	-
					1,88	7,36	8,27	117,12	11,92
42	кисель из сухофруктов	150							
	сухофрукты		8	6	0,08	-	6,64	13,81	-
	крахмал		4	4	0,04	-	4,05	16,75	-
	сахар		8	8	-	-	14,97	56,1	-
					0,12	-	25,66	86,66	-
75	Хлеб ржаной	30	30		1,56	0,36	10,25	54,29	-
					15,18	16,74	71,05	490,0	20,63
Полдник									
44	Какао	150							
	какао		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	Сахар		8	8	-	-	3,96	14,96	-
					2,8	2,5	8,66	66,96	1,5
55	Булочка по-домашнему	60							
	мука		45	45	3,22	0,21	10,52	49,62	-
	молоко		25	25	0,7	0,62	1,17	13,0	0,37
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	масло растительное		2	2	-	0,94	-	8,73	-
	яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,02	3,62	-
-	сахар		3	3	-	-	2,99	11,22	-
	дрожжи		2	2	0,12	-	0,08	1,35	-
					4,61	3,89	14,8	101,72	0,37
					7,93	6,45	27,76	194,11	2,72
					<u>42,55</u>	<u>38,41</u>	<u>158,13</u>	<u>1102-61</u>	<u>33,22</u>

V день: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
3	каша рисовая с маслом	200							
	рис		25	25	1,4	0,38	10,88	91,18	-
	молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	сахар		5	5	-	-	4,99	18,7	-
	масло сливочное		3	3	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					4,22	6,48	20,60	197,33	1,5
45	чай	150							
	чай		0,7	0,7	-	-	-	-	-
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
					-	-	7,98	14,97	-
	Булка с сыром	37							
75	хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
73	сыр		8	7	1,84	2,32	-	25,04	-
					3,74	2,57	12,02	67,7	-
		382			7,96	9,05	40,6	280	1,5
2-ой завтрак									
69	Снежок	150	150	150	2,1	2,7	10,15	70,0	-
Обед									
36	Салат из свеклы	40							
	✓ Свекла		45	40	0,52	-	0,56	12,09	2,43
	✓ Сахар		1	1	-	-	0,99	3,74	-
	✓ масло растительное		1	1	-	0,94	-	8,73	-
					0,52	0,94	1,55	24,56	2,43
11	Щи со сметаной	150							
	птица		10	8	0,87	0,33	-	5,86	-
	капуста		90	67	0,88	-	2,7	14,11	15,12
	картофель		30	21	0,15	-	4,14	17,43	0,8
	морковь		12	8	0,07	-	0,45	2,16	0,28
	лук		5	3	0,05	-	0,43	3,36	1,0
	паста томатная		2	2	0,07	-	0,23	1,26	-
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	зелень		5	3	-	-	-	-	-
	сметана		8	8	0,14	1,6	0,26	16,48	-
					2,24	3,49	8,23	74,84	17,2
22	котлета мясная паровая	70							
	мясо		100	81	9,3	9,26	-	88,56	-
	хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,3	4,81	22,7	-
	лук		5	4	0,05	-	0,43	3,36	1,0
	мука		4	4	0,4	0,04	1,1	13,12	-
	масло растительное		4	4	-	3,76	-	34,92	-
	яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,05	3,62	
					11,02	10,16	6,39	131,36	1,0

30	каша гречневая	110							
	✓ гречка		22	22	2,72	0,49	20,07	69,95	-
	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	✓ молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,0	0,5
					4,14	5,34	22,45	131,4	0,5
47	компот из св. яблок	150							
	✓ яблоко		17	12	0,08	0,08	1,96	9,0	1,0
	✓ сахар		10	10	-	-	7,98	29,92	-
					0,08	0,08	9,94	23,97	1,0
74	Хлеб ржаной	30			1,56	0,36	10,25	54,29	-
					19,66	21,91	58,81	440,42	22,13
Полдник									
46	какао	150							
	✓ какао		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	✓ молоко		100	100	2,8	3,75	4,7	52,0	1,5
	✓ сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
					2,8	3,75	12,68	81,92	1,5
78	пряник	30			2,03	0,52	22,47	76,97	-
61	морковь тертая с сахаром	70							
	✓ морковь		94	70	0,66	-	3,53	16,92	0,51
	✓ сахар		1	1	-	-	0,47	1,95	-
					0,66	-	4,0	18,87	0,51
					5,49	4,27	39,15	177,76	1,96
					35,21	37,93	148,71	968,18	25,64

VI день: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
4	каша «Дружба»	150							
	✓ рис		14	14	0,52	0,05	2,43	17,45	-
	✓ пшено		14	14	0,84	0,2	2,05	16,71	-
	✓ гречка		14	14	0,33	0,29	1,79	21,83	-
	✓ молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	✓ сахар		5	5	-	-	4,99	18,7	-
	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					4,51	6,64	15,99	162,14	1,5
48	Какао	180							
	✓ какао порошок		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	✓ Сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	✓ Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
					2,8	2,5	12,68	81,92	1,5
	Булка с маслом	35							
75	✓ Хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
72	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	✓				1,92	3,85	12,05	78,00	-
					9,23	12,99	40,72	322,06	1,5
II завтрак									
39	сок	150	150	150	1,05	-	10,15	70,0	2,25
Обед									
37	Салат из свёклы и зелёного горошка	40							
	свекла		40	29	0,46	-	0,5	10,75	2,16
	горошек		15	9	0,3	-	0,69	3,99	1,0
	лук		10	8	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	масло растительное		2	2	-	2,82	-	26,19	-
					0,82	2,82	1,71	43,23	3,26
12	Щи вегетарианские	150							
	капуста		80	59	0,68	-	2,7	14,11	10,69
	картофель		30	21	0,12	-	4,14	17,43	0,8
	морковь		12	7	0,07	-	0,45	2,16	0,28
	лук		5	4	0,05	-	0,43	3,36	1,0
	зелень		5	3	-	-	-	-	-
	паста томатная		1	1	0,06	-	0,23	1,26	-
	масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	сметана		8	8	0,14	1,6	0,26	16,48	-
					1,13	3,16	8,23	68,98	12,77
19	запечённая рыба	70							
	✓ рыба		78	58	15,3	1,2	-	52,66	-
	✓ мука		5	5	0,5	0,08	3,45	16,4	-
	✓ масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19	-
					15,8	4,28	3,45	95,25	-

27	Картофельное пюре с маслом	110							
	картофель		150	77	0,94	-	12,13	77,5	7,87
	молоко		40	40	1,4	1,26	2,34	26,0	0,5
	масло сливочное		4	4	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					2,36	4,86	14,5	138,95	8,37
40	компот из с/фр	180							
	сухофрукты		6	6	0,07	-	7,92	30,0	-
	сахар		10	10	-	-	7,98	29,92	-
					0,07	-	15,9	60,12	-
74	Хлеб ржаной	30	30	30	1,56	0,36	10,25	54,29	-
					21,74	15,49	54,04	460,82	24,4
Полдник									
43	чай с молоком	150							
	чай		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,0	0,5
					1,4	1,25	10,33	55,92	0,5
54	творожная запеканка со сметаной	90/10							
	творог		60	60	10,2	3,5	7,69	84,86	-
	сахар		4	4	-	-	3,99	14,96	-
	яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,05	3,62	-
	крупа манная		4	4	0,4	0,04	2,71	13,12	-
	изюм		8	8	0,05	-	5,08	8,19	-
	масло растительное		2	2	-	0,94	-	8,73	-
	сметана		10	10	0,21	2,0	0,32	20,6	-
					11,42	7,05	20,12	154,08	-
65	Груша	110	120	110	0,37	0,28	10,15	70,0	1,78
					12,82	8,3	30,45	210,0	0,5
					44,29	37,06	136,98	1073,18	29,21

VII день: вторник Неделя: вторая. Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
68	суп молочный рисовый	180							
	молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	рис		8	8	0,75	0,08	10,44	32,56	-
	сахар		3	3	-	-	2,99	11,22	-
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,15	-
					3,56	4,14	18,15	109,93	1,5
49	Кофейный напиток	150							
	кофейный напиток		1,6	1,6	-	-	-	-	-
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
					-	-	7,98	29,92	-
	булка с маслом и сыром	40							
75	Хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
72	масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
73	сыр		6	5	1,15	0,72	-	15,65	-
					3,07	4,57	12,05	93,76	-
					6,63	8,71	38,18	233,61	1,5
II завтрак									
66	абрикос	40	50	40	0,52	0,06	4,3	25,43	2,72
Обед									
35	Помидор	40	44	40	0,12	-	1,29	5,7	1,89
13	Суп картофельный со сметаной	150							
	картофель		110	83	0,75	-	11,59	62,0	6,3
	лук		6	5	0,05	-	0,52	2,3	0,1
	морковь		12	9	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	зелень		5	3	-	-	-	-	-
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	сметана		8	8	0,14	1,6	0,26	16,48	-
					1,05	3,16	13,02	98,72	6,64
23	кнели куриные с подливкой	70/20							
	✓ филе куриное		73	66,0	10,0	11,35	-	77,6	-
	✓ рис		3	3	0,19	0,02	0,59	12,21	-
	✓ морковь		7	4	0,06	-	0,04	2,63	0,19
	✓ яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,02	7,52	-
	✓ томат		1	1	0,06	-	0,23	1,26	-
	✓ мука		2	2	0,4	0,04	1,38	6,56	-
	✓ масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					11,27	13,85	2,26	125,24	0,19
31	солянка овощная	110							
	✓ Картофель		20	9	0,05	-	1,55	6,54	0,3

	✓ Капуста		170	102	1,5	-	4,65	31,13	12,56
	✓ Лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ Морковь		26	16	0,16	-	1,12	7,52	0,54
	✓ Масло сливочное		3	3	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	✓ Масло растительное		3	3	-	3,76	-	34,92	-
					1,76	7,36	17,87	117,86	13,5
50	кисель из сухофруктов	150							
	сухофрукты		8	6	0,08	-	6,64	13,81	-
	крахмал		6	6	0,04	-	4,05	16,75	-
	сахар		8	8	-	-	14,97	56,1	-
					0,12	-	25,66	86,66	-
74	Хлеб ржаной	30	30		1,56	0,36	10,25	54,29	-
75	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,9	0,25	12,02	42,66	-
					15,88	24,73	70,35	488,47	22,22
Полдник									
48	Какао	180							
	какао		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	
					2,8	2,5	12,68	81,92	1,5
56	плюшка	60							
	мука		40	40	4,0	0,4	9,5	24,61	-
	молоко		25	25	0,7	0,62	1,17	13,0	0,37
	яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,02	3,62	-
	масло сливочное		6	6	0,04	4,68	0,05	42,54	-
	сахар		7	7	-	-	6,99	26,18	-
	дрожжи		1	1	0,06	-	0,04	0,67	-
	масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					5,36	8,14	17,77	128,08	0,37
					8,16	10,64	30,45	210,0	1,87
					33,09	44,39	155,3	1000,17	28,31

VIII день: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
60	омлетные блины с маслом	130/5							
	яйцо		1	40	3,08	2,3	3,01	40,02	-
	молоко		74	74	2,6	2,32	4,36	38,63	1,39
	мука		19	19	1,86	0,11	23,83	43,66	-
	масло сливочное		4	4	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19	-
					7,56	11,15	31,23	183,95	1,39
41	кофейный напиток с молоком	180							
	кофейный напиток		1,6	1,6	-	-	-	-	-
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,0	0,75
					1,4	1,25	10,33	55,92	0,75
	Булка с маслом	35							
75	✓ Хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,3	14,42	51,19	-
72	✓ Масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	✓				2,3	3,9	14,45	86,64	-
					11,26	16,3	56,01	326,51	2,14
II завтрак									
70	Ряженка	150	150	150	2,1	2,25	10,15	70,0	-
Обед									
34	салат овощной	40							
	капуста		50	35	0,54	-	1,86	9,72	8,16
	морковь		8	6	0,07	-	0,5	3,29	0,23
	сахар		1	1	-	-	0,99	3,74	-
	масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					0,61	1,88	3,35	34,21	8,39
14	Рассольник со сметаной	150							
	✓ картофель		95	57	0,4	-	11,24	47,31	2,17
	✓ перловка		2	2	0,03	0,03	1,97	8,64	-
	✓ лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ морковь		12	9	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	✓ огурец солёный		20	14	0,13	-	0,22	1,4	0,08
	✓ мясо (курица)		10	7	0,65	0,35	-	6,28	-
	✓ масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	✓ зелень		5	3	-	-	-	-	-
					1,27	1,94	11,64	71,72	2,02
26	яйцо	10	¼	10	1,11	0,35	0,47	15,75	-
28	макароны с маслом	120							
	✓ макароны		30	30	3,12	0,26	22,56	99,6	-
	✓ масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					3,14	3,86	22,59	135,05	-

39	Сок	150	150	150	1,05	-	15,3	70,5	9,98
74	хлеб ржаной	30	30		1,56	0,36	10,25	54,29	-
75	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,9	0,25	12,02	42,66	-
					10,62	8,64	83,57	424,18	20,39
Полдник									
67	Молоко	180	180	180	4,2	3,75	7,05	78,0	2,25
77	печенье	23	23	23	1,56	0,4	23,4	132,0	-
					5,76	4,15	30,45	210,0	2,25
					29,84	31,34	183,14	1043,14	25,35

IX день: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1,6-3лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
5	Каша пшённая с маслом	150							
	пшено		30	30	2,7	0,63	10,29	82,8	-
	молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	сахар		4	4	-	-	3,96	14,96	-
	масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					5,52	6,73	17,57	157,23	1,5
45	чай	180							
	✓ чай		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	✓ Сахар		10	10	-	-	7,98	29,92	-
					-	-	7,98	29,92	-
	Булка с сыром	35							
75	✓ Хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,3	12,7	51,2	-
73	✓ Сыр		6	5	1,15	0,72	-	15,65	-
					3,43	1,02	12,7	66,85	-
					8,95	7,75	38,25	254,0	1,5
II завтрак									
39	сок	150	150	150	1,05	-	10,15	70,0	2,0
Обед									
15	Суп картофельный на бульоне	150							
	картофель		110	83	0,75	-	11,59	62,0	6,3
	лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	морковь		12	9	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	масло сливочное		1	1	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	зелень		5	3	-	-	-	-	-
					0,91	1,56	12,76	82,24	14,51
24	Ленивые голубцы	180							
	✓ мясо		93	74	8,25	7,63	-	77,44	-
	✓ капуста		173	127	1,79	-	5,48	43,96	21,23
	✓ морковь		20	16	0,16	-	1,12	7,52	0,54
	✓ лук		6	5	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ рис		8	8	0,66	0,08	13,8	56,11	-
	✓ масло сливочное		3	3	0,02	3,6	0,03	35,45	-
	✓ масло растительное		3	3	-	3,76	-	34,92	-
	✓ томат паста		1	1	0,03	-	1,18	0,63	-
					9,52	13,76	22,13	245,01	21,87
51	Кисель из яблок	150							
	✓ яблоко		20	10	0,08	0,08	1,96	8,43	0,74
	✓ сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
	✓ крахмал		3	3	0,03	-	3,78	13,95	-
					0,11	0,08	13,72	52,3	0,74
74	Хлеб ржаной	30			1,56	0,36	10,25	54,29	-

75	хлеб пшеничный	20	20	20	1,9	0,25	12,02	42,66	-
					14,0	16,01	70,88	476,5	37,12
Полдник									
44	какао	150							
	какао		0,8	0,8	-	-	-	-	-
	молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	52,0	1,5
	сахар		8	8	-	-	7,98	29,92	-
					2,8	2,5	12,68	81,92	1,5
57	оладьи со сгущённой	80/10							
	Сгущённое молоко		10	10	0,28	0,32	0,56	5,8	0,1
	мука		35	35	3,0	0,3	13,79	74,26	-
	Молоко		30	30	2,65	0,32	1,41	15,6	-
	Сахар		2	2	-	-	1,99	7,48	-
	Яйцо		1/8	5	0,56	0,56	0,02	7,52	-
	масло растительное		3	3	-	1,88	-	17,46	-
					3,69	3,08	17,77	128,09	0,1
63	яблоко	100	130	100	0,25	0,85	6,34	96,1	24,19
					6,74	6,23	36,79	306,11	25,69
					32,16	32,1	156,07	1106,6	42,22

X день: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,6-3 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
		Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
Завтрак									
6	Каша гречневая с маслом	150							
	молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,0	0,5
	сахар		5	5	-	-	3,96	14,96	-
	гречка		35	35	2,78	0,8	13,29	93,54	-
	масло сливочное		5	5	0,02	2,34	0,03	21,27	-
					4,2	4,39	19,63	155,77	0,5
49	кофейный напиток	180							
	кофейный напиток		1,6	1,6	-	-	-	-	-
	сахар		10	10	-	-	7,98	29,92	-
					-	-	7,98	29,92	-
	Булка с маслом	35							
75	хлеб пшеничный		30	30	1,9	0,25	12,02	42,66	-
72	масло сливочное		5	5	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					1,92	3,85	12,05	78,4	-
		375			7,23	3,85	40,6	280,0	0,5
II завтрак									
62	Банан	80	110	80	0,15	2,28	10,15	70	2,98
Обед									
32	салат из огурцов и помидоров	40							
	огурец		27	18	0,18	-	0,56	2,78	0,94
	помидор		22	19	0,05	-	0,6	2,66	3,56
	зелень		3	2	-	-	-	-	-
	масло растительное		2	2	-	1,88	-	17,46	-
					0,23	1,88	1,16	22,9	4,5
16	суп гороховый с гренками	150/ 10							
	горох		15	15	5,0	0,16	6,26	35,1	0,78
	морковь		15	9	0,09	-	0,63	3,76	0,24
	лук		8	6	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	картофель		30	21	0,12	-	4,76	17,43	0,8
	сметана		8	8	0,14	1,6	0,26	16,48	-
	масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	14,18	-
	хлеб пшеничный		10	10	0,71	0,3	4,81	22,8	-
					5,99	2,02	17,0	95,57	1,92
25	курица отварная в сметане	80							
	✓ Кура		80	70	7,12	9,95	-	47,64	-
	✓ Лук		8	6	0,06	-	0,52	2,3	0,1
	✓ Масло растительное		3	3	-	1,88	-	17,46	-
	✓ Сметана		15	15	0,44	3,13	0,5	32,19	-

					7,62	14,96	1,02	99,59	0,1
27	картофельное пюре	180							
	картофель		170	110	1,07	-	13,75	87,83	8,9
	молоко		40	40	1,4	1,26	2,34	26,0	0,5
	масло сливочное		4	4	0,02	3,6	0,03	35,45	-
					2,49	4,86	16,12	149,28	9,4
40	компот из с/фр	150							
	сухофрукты		6	6	0,07	-	7,92	30,0	-
	сахар		10	10	-	-	7,98	29,92	-
					0,07	-	15,9	60,12	-
74	Хлеб ржаной	30			1,56	0,36	10,25	54,29	-
					17,83	24,08	59,83	471,42	14,89
Полдник									
67	молоко	180			5,04	4,5	8,46	93,6	2,0
76	булка сдобная	40	40	40	1,43	0,6	23,4	132,0	-
					6,47	5,1	31,86	225,6	2,0
					31,81	35,31	144,06	1057,53	21,4

Накопительная ведомость для десятидневного меню питания детей с 1,6до 3 лет в детском саду с 10-часовым пребыванием

Наименование продукта	Норма	За 10 дней	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее
Молоко	292,5	2925	310	200	430	250	250	290	225	454	240	270	292,5
Творог	22,5	225	-	75	-	90	-	60	-	-	-	-	22,5
Сметана	6,8	68	8	10	-	8	8	18	8	-	-	8	6,8
Сыр	3,2	32	6	-	6	-	8	-	6	-	6	-	3,2
Мясо	41,3	413	-	110	100	-	100	-	-	10	93	-	41,3
Птица	17,3	173	10	-	-	-	10	-	73	-	80	-	17,3
Рыба	27,8	278	105	-	-	95	-	78	-	-	-	-	27,8
Яйцо	0,4	4	0,375	0,25	0,375	1,125	0,125	0,125	0,25	1,25	0,125	-	0,4
Картофель	138,8	1388	200	190	110	110	30	200	130	95	110	200	138,8
Овощи	192	1920	178	175	86	270	258	188	277	111	243	83	186,9
Фрукты свежие	81	810	128	-	110	125	17	120	50	-	150	110	81
Фрукты сухие	6,8	68	10	8	10	8	-	16	8	-	-	8	6,8
Соки	75	750	150	150	-	-	-	150	-	150	150	-	75
Хлеб ржаной	30	300	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Хлеб пшеничный	45	450	40	30	50	50	40	50	50	50	50	40	45,0
Крупы	22,5	225	20	8	15	-	47	42	11	2	30	50	22,5
Макарон	6	60	-	-	30	-	-	-	-	30	-	-	6
Мука	18,8	188	4	14	4	61	4	5	42	19	35	-	18,8
Крахмал	2,3	23	-	6	-	6	-	-	6	-	5	-	2,3
Масло сливочное	13,5	135	15	16	13	11	11	16	18	10	9	16	13,5
Масло растительное	6,8	68	8	6	7	11	6	7	7	5	6	5	6,8
Кондитерские изделия	5,3	53	-	-	-	-	30	-	-	23	-	-	5,3
Сахар	27,8	278	23	28	26	32	35	36	28	11	34	25	27,8
Чай	0,4	4	0,8	-	0,8	-	0,7	0,8	-	-	0,8	-	0,4
Какао	0,4	4	-	-	-	0,8	0,8	0,8	0,8	-	0,8	-	0,4
Кофейный напиток	0,8	8		1,6	-	1,6	-	-	1,6	1,6	-	1,6	0,8

Основание СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 15.1.

Отклонение от расчётных суточной калорийности и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не должны превышать +/- 10%, микронутриентов +/- 15%.

ОСНОВАНИЯ

1. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
2. К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина. «Основные принципы организации питания детей в дошкольных учреждениях. Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста». Москва, 2000г.
3. Питание детей раннего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. В. Г. Кисляковская, Л. П. Васильева, Д. Б. Гурвич. 2-ое издание, перераб. – М.: Просвещение, 1983г – 207с., ил.
4. Министерство здравоохранения СССР. Главное управление лечебно-профилактической помощи детям и матерям. Институт питания АМН СССР. Примерное десятидневное меню для питания детей, посещающих детские дошкольные учреждения РСФСР. Методические рекомендации. Москва. 1984г.
5. Красовская Г. М., Васильева И. В. Детское питание. – Смоленск, 2000г, с.152.
6. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы и рекомендации. – 4-е изд., испр. и доп./Авт.- сост.: И. Я. Конь, Л. И. Басова, С. А. Димитриева, Л. Я. Коневская, М. М. Цапенко/ под общей редакцией академика РАЕН, д.м.н. проф. И. Я. Коня. – Москва. АРКТИ, 2006г – 160с (Управление образованием)
7. Ведрашко В.Ф. и др. Питание в детском саду. Изд. 2-ое, испр. Москва. «Просвещение», 1974г.
8. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08, утв. Роспотребнадзором 18.12.2008г.