

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 209 комбинированного вида»
660079, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, д.89а.
тел (391) 233-16-84. E-mail: dou209@mailkrsk.ru; <http://dou209.pф/>
ОКПО 71105004, ОГРН 1032402514121, ИНН/КПП 2464050502/246401001



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 209 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

Пояснительная записка

Настоящие примерное цикличное десятидневное меню для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Примерное меню разработано в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», а также на основании МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения», МР 2.4.0259-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми, в том числе размещенным в жилых и нежилых помещениях жилищного фонда и нежилых зданий, а также детским центрам, центрам развития детей и иным хозяйствующим субъектам, реализующим образовательные программы дошкольного образования и (или) осуществляющим присмотр и уход за детьми, размещенным в нежилых помещениях», МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям», МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», МР 2.4.5.0131-18 «Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания».

Изготовление блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с технологическими, технико-технологическими картами в соответствии с требованиями п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах (технологические карты).

Все технологические карты разработаны в соответствии с требованиями ГОСТ 31987-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию».

Технологические карты, разработаны на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г., Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, г. Москва, 2017 г., Сборника рецептур на продукцию для

обучающихся во всех образовательных учреждениях, / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. 544 с., Сборника рецептов: Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007. Письма от 10 мая 2007 г. № 15-3/839-09 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов (нормы питания) для питания детей и подростков, больных и инфицированных туберкулезом в противотуберкулезных учреждениях (стационарах), санаториях и амбулаторных условиях). Технологические карты приготовления блюд указаны в приложении № 1.

В каждой технологической карте в разделе «Рецептура» внесены сведения о норме расхода сырья и пищевых продуктов, масса (выход) полуфабриката и норма выхода продукции общественного питания по каждому блюду и кулинарному изделию.

Выполнение минимальных среднесуточных наборов пищевой продукции обеспечивает восполнение потребности каждого ребенка в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергетической ценности.

Расчетные значения среднесуточных наборов пищевой продукции на одного ребенка в день в цикличном меню обеспечивают соблюдение обязательных требований и фактически составляют не ниже минимальных, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Свежие помидоры, огурцы, болгарский перец, салат, капуста используются для изготовления закусок (салатов) без термической обработки без ограничений (с июня по октябрь)

Все овощи, используемые для приготовления блюд без термической обработки, подвергаются специальной обработке: выдерживаются в 1 % солевом растворе.

Обработка овощей должна проводиться в соответствии с утвержденными инструкциями, которые актуализируются по мере необходимости.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий предусмотрены щадящие режимы (варка, запекание, тушение и т.п.).

В меню отсутствуют блюда, кулинарные изделия и пищевая продукция, запрещенная в питании детей в соответствии с требованиями п. 8.1.2. СанПиН 2.3./2.4.3590-20, ст. 8 ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

Действующими санитарными правилами (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий.

Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1 (понедельник, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,90	7,20	34,00	226,80	1,80	45
Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0,00	9,10	35,00	1,60	31
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,42	6,09	9,90	108,00	0,06	3
Итого		10,36	13,29	53,00	369,80	3,46	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	Г П
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра морковная	30	0,47	2,44	2,77	35,00	1,10	51
Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с курицей	120/6	2,41	2,89	8,48	70,20	6,21	57,46
Тефтели из говядины или котлеты, биточки, шницели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,50	0,56	64,6
Соус сметанный	25	0,22	2,43	0,72	27,00	0,05	63
Капуста тушеная	100	1,94	3,35	7,73	74,67	23,00	73
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	Г П
Итого		14,89	18,52	77,86	542,57	30,92	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Пирожок из дрожжевого теста с изюмом	50	2,48	1,55	20,79	111,44	0,10	11
Итого		6,83	6,35	26,79	199,94	1,15	
Ужин							
Картофельная запеканка (рулет) с рыбой	180/5	10,21	6,83	18,51	198,00	0,17	80
Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,32	12,25	78,00	0,87	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		14,74	9,67	52,08	377,31	5,55	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итоги за день		47,02	47,93	219,83	1535,62	43,08	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		111,95	101,98	108,29	109,69	95,73	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2 (вторник, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,70	7,70	19,70	168,30	1,80	10
Какао на сухом молоке	150	2,47	2,43	12,64	82,00	0,36	15
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого		9,74	14,58	42,26	336,30	2,16	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Маринад овощной	45	0,70	4,52	4,65	65,00	2,02	88
Суп картофельный с мясными фрикадельками	103/17	3,12	2,54	6,97	80,28	5,05	41
Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/20	10,11	7,19	1,52	73,23	0,94	40
Картофель тушеный	100	1,89	3,23	12,45	92,50	6,90	12
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	17,01	72,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		19,66	18,11	69,59	511,21	15,27	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Булочка домашняя с повидлом	50	3,73	2,69	12,79	90,42	0,16	62
Итого		8,08	7,49	18,79	178,92	1,21	
Ужин							
Сырники из творога с молоком сгущенным	130/30	16,00	25,04	34,68	446,00	0,38	55
Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	59
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,88	42,59	9,03	76
Итого		17,03	26,23	54,81	535,26	9,95	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		54,71	66,51	195,55	1607,69	30,59	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130,26	141,51	96,33	144,84	67,98	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3 (среда, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	180	5,60	6,70	22,60	172,80	1,80	32
Кофейный напиток на сухом молоке	150	2,50	2,41	12,68	81,00	0,36	2
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5	1,50	0,16	13,8	60,00	0,01	87
Итого		9,60	9,27	48,56	313,80	2,17	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,0	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	45	2,15	4,20	2,42	57,00	3,30	90
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	120/5/3	1,97	2,79	7,23	60,00	5,77	52
Гуляш	30/30	5,12	7,67	2,06	98,25	0,27	35
Макаронные изделия отварные	100	3,48	2,78	21,35	122,00	0,00	30
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		16,16	18,07	86,00	565,45	9,34	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Фрукты свежие	90	0,6	0,27	9,27	42,31	4,51	73
Итого		4,71	5,07	15,27	130,81	5,56	
Ужин							
Запеканка овощная	250/3	6,72	13,37	19,98	253,00	14,58	49
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0,00	9,10	35,00	1,60	31
Итого		8,76	13,62	41,13	347,00	16,18	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		39,43	46,13	201,06	1403,06	35,25	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		93,88	98,15	99,04	100,22	78,33	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4 (четверг, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая рисовая молочная	180	5,32	6,47	27,24	186,30	1,76	50
Какао с молоком	150	5,35	2,74	12,86	83,00	1,04	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,42	6,09	9,90	108,00	0,06	3
Итого		11,27	15,30	50,00	377,30	2,86	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	45	0,63	5,09	4,23	66,00	4,98	91
Суп-уха	120	2,54	3,12	12,14	67,68	5,78	67
Капуста, тушеная с мясом	150	2,29	4,81	9,36	95,40	25,00	53
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	47,00	4,95	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		9,02	13,77	64,64	404,28	40,71	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	50	1,50	5,00	10,90	127,25	0,00	ГП
Итого		5,85	6,80	16,90	215,75	1,05	
Ужин							
Запеканка из творога	100	4,67	4,76	17,63	123,00	1,32	22
Соус молочный сладкий	40	1,25	2,05	11,58	55,20	0,19	77
Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,80	56,59	12,04	76
Итого		6,40	7,29	49,99	264,79	13,55	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		32,74	43,26	191,63	1308,12	60,17	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1,400	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		77,95	92,04	94,40	93,44	133,71	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5 (пятница, первая неделя)							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом	130	11,18	15,62	3,03	196,73	0,30	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	92
Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,32	12,25	78,00	0,87	2
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого		15,64	22,39	25,20	360,73	1,17	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	30	0,79	2,50	1,95	33,50	1,60	24
Свекольник с мясом, со сметаной	120/5/3	2,02	2,69	6,61	66,07	4,78	70
Голубцы ленивые	50	5,38	3,68	7,68	86,00	6,22	71
Соус сметанный	25	0,22	2,43	0,72	27,00	0,05	63
Картофельное пюре	115	2,33	4,01	13,85	108,87	11,70	8
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	17,01	72,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		14,58	15,98	74,81	521,64	24,71	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Бисквитик со сгущенным молоком	50/10	5,55	5,42	32,54	216,00	0,19	18
Итого		9,90	10,22	38,54	304,50	1,24	
Ужин							
Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69	93
Котлеты, биточки, шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11	75
Каша рассыпчатая	85	4,85	4,10	23,83	153,00	1,70	65
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Фрукты свежие	50	0,76	0,26	10,50	48,00	5,00	76
Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	59
Итого		15,77	16,90	68,91	488,77	10,04	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		56,09	65,59	217,56	1721,64	39,16	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,55	139,55	107,17	122,97	87,02	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6 (понедельник, вторая неделя)							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,64	5,83	16,54	142,20	0,36	39
Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,42	6,09	9,90	108,00	0,064	3
Итого		9,06	11,92	35,42	280,20	0,42	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	Г П
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	89
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	120/5/3	1,69	2,45	4,69	52,61	4,68	5
Бефстроганов из отварной говядины	30/30	7,74	8,17	1,47	110,40	0,14	26
Макаронные изделия отварные	100	3,48	2,78	21,35	122,00	0,00	30
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		16,71	14,08	81,58	519,51	9,32	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Манник со сгущенным молоком	40/12	3,56	10,36	19,76	186,67	0,21	69
Итого		7,91	15,16	25,76	275,17	1,26	
Ужин							
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	78
Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,97	30,50	81,00	3,17	58
Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,32	12,25	78,00	0,87	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Фрукты свежие	90	1,36	0,46	18,90	86,40	9,00	76
Итого		16,24	12,24	97,76	446,40	28,29	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		50,12	53,50	244,62	1567,28	41,29	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,33	113,83	120,50	111,95	91,76	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7 (вторник, вторая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная « Дружба»	180	6,40	7,00	29,80	206,40	1,800	14
Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0,00	9,10	35,00	1,60	31
Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	29,00	0,06	95
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого		9,87	13,81	48,82	356,40	3,46	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра свекольная	30	0,53	2,42	3,03	36,67	3,20	66
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	120/5	2,14	1,70	10,50	57,36	2,81	47
Жаркое по- домашнему	180	14,60	12,36	13,52	225,52	7,46	19
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	17,01	72,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,21	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		21,11	17,11	71,05	521,75	13,83	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21,74
Бисквитик со сгущенным молоком	40/10	5,32	1,86	32,22	182,00	0,10	18
Итого		9,67	6,66	38,22	270,50	1,15	
Ужин							
Вареники ленивые	90	8,00	7,26	19,85	206,36	0,18	4
Соус молочный сладкий	40	1,25	2,05	11,58	55,20	0,19	77
Какао на сухом молоке	150	2,47	2,43	12,64	82,00	0,36	15
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,80	56,59	12,04	76
ИТОГ		12,22	12,22	55,87	400,15	12,77	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		53,05	49,90	224,06	1594,80	33,21	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,31	106,17	110,37	113,91	73,80	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8 (среда, вторая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,40	6,60	18,20	206,40	1,80	68
Кофейный напиток на сухом молоке	150	2,50	2,41	12,68	81,00	0,36	2
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5	1,50	0,16	13,28	60,00	0,01	87
Итого		10,40	9,17	44,16	347,40	2,17	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	30	0,79	2,54	1,95	33,50	1,60	24
Свекольник с мясом птицы, со сметаной	120/6/3	2,78	2,99	5,89	68,00	4,07	96
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Капуста тушеная	100	1,94	3,35	7,73	74,67	23,00	73
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	47,00	4,95	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		16,27	16,00	60,53	460,46	34,47	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		4,71	5,07	15,27	130,81	5,56	
Ужин							
Запеканка овощная	250/3	6,72	13,37	19,98	253,00	14,58	49
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	59
Итого		9,39	14,45	43,28	358,67	15,12	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		40,97	44,79	173,34	1343,34	59,32	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		97,55	95,30	85,39	95,95	131,82	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9 (четверг, вторая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая ячневая молочная	180	6,00	6,80	25,30	183,60	1,80	23
Какао с молоком	150	2,53	2,74	12,86	83,00	1,04	15
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/8	3,42	6,09	9,90	108,00	0,06	3
Итого		11,95	15,63	48,06	374,60	2,90	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
Итого		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	30	2,65	3,25	0,45	58,00	0,50	33
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	120/5/3	1,96	2,45	10,05	66,07	3,94	25
Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	4,88	2,72	17,71	71,25	0,26	29
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7
Картофельное пюре	115	2,33	4,01	13,85	108,87	11,70	8
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		15,43	13,70	95,94	542,10	16,67	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,02	21,74
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	4,00	3,07	17,49	130,21	0,21	28
Итого		8,35	7,87	23,49	218,71	1,26	
Ужин							
Плов с курицей	155	7,20	11,20	28,04	160,00	2,01	42
Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,88	42,59	9,03	76
Итого		9,56	11,81	57,95	391,59	11,04	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		45,49	49,11	235,54	1573,00	33,87	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,31	104,49	116,03	112,36	75,27	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10 (пятница, вторая неделя)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	180	5,20	6,00	16,50	140,40	1,10	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,32	12,25	78,00	0,87	2
Бутерброд с маслом	20/6	1,57	4,45	9,92	86,00	0,00	16
Итого		8,94	12,77	38,67	304,40	1,97	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	100	0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	ГП
ИТОГ		0,20	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	17
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	120/5/3	1,76	2,45	4,12	53,09	9,32	34
Картофельная запеканка с мясом	180/5	16,19	13,47	20,48	270,00	2,63	81
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	17,01	72,00	0,36	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано –пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00	ГП
Итого		22,33	18,67	72,07	558,39	16,63	
Полдник							
Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	21
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		4,71	5,07	15,27	130,81	5,56	
Ужин							
Рыба по-польски	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33	44
Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97	61
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0,00	9,10	35,00	1,60	31
Итого		16,63	12,33	74,70	342,76	4,90	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		52,81	48,94	210,81	1382,36	31,06	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,74	104,13	103,85	97,74	69,02	

Итоговая информация за 10 дней.

	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия Группы А	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладко сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, твороженные изделия	Мясо	Птицы (цыплята бройлеры 1 категория потр)	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Итоги за 10 дней	585	400	241,3	30,4	313	80	1170	1943,84	1000	998	90	73	387,9	178,9	91,1	198,6	3726	305,4	493	190	304	87	43	5	9,6	4,8	40	3,9
Среднее значение за 10 дней	58,5	40	24,13	3,04	31,3	8	117	194,384	100	99,8	9	7,3	38,79	17,89	9,11	19,86	372,6	30,54	49,3	19	30,4	8,7	4,3	0,5	0,96	0,48	4	0,39
Норма продуктов питания	60	40	25	3	30	8	120	205	100	95	9	7	37	18	9	20	390	30	50	20	32	9	4,3	0,5	1	0,5	4	0,4
Процент удовлетворения норм	97,50	100,00	96,52	101,33	104,33	100,00	97,50	98,82	100,00	105,05	100,00	104,29	104,84	99,39	101,22	99,30	95,54	101,80	98,60	95,00	95,00	96,67	100	100	96,00	96,00	100	97,50
Процент отклонения от рекомендуемых норма питания	-2,50	0,0	-3,48	1,33	4,33	0,0	-2,50	-5,18	0,0	5,05	0,0	4,29	4,84	-0,61	1,22	-0,70	-4,46	1,80	-1,40	-5,00	-5,00	-3,33	0,0	00	-4,00	-4,00	0,0	-2,50

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1,5-3 лет					
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
	Б	Ж	У		
Итого за 10 дней	441,13	515,66	2114,00	15036,91	407,00
Итого за 1 день	44,11	51,57	211,40	1503,69	40,70
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00
Процент удовлетворения норм	105,03	109,71	104,14	107,41	90,44
Процент отклонения от расчетных данных	5,03	9,71	4,14	7,41	-9,56

Примечание: ГП-готовый продукт

Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 5 гр.

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1 (понедельник, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,67	8,04	37,75	252,00	1,96	45
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		12,43	15,35	62,24	434,00	4,04	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	Г П
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Икра морковная	60	0,70	3,05	8,38	63,00	1,80	51
Суп картофельный с клецками, с курицей или суп-лапша с курицей	200/10	4,02	4,81	14,14	117,00	10,35	57,46
Тефтели из говядины или котлеты, биточки, шницели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	64,6
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,06	63
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	28,00	73
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г П
Итого		21,67	26,14	104,98	749,90	41,00	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	3,47	2,17	29,11	156,01	0,14	11
Итого		8,69	7,93	36,31	262,21	1,40	
Ужин							
Картофельная запеканка (рулет) с рыбой	180/5	10,21	6,83	18,51	198,00	0,17	80
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		15,57	10,18	58,13	409,11	5,72	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		58,66	59,75	276,81	1924,22	55,16	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,63	99,58	106,06	106,90	110,32	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2 (вторник, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,00	1,95	10
Какао на сухом молоке	180	2,78	2,72	16,06	100,00	0,40	15
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		11,08	15,72	50,30	385,00	2,35	
Второй завтрак							
Напиток витаминизированный «Витоша»	160	0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	94
Итого		0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	
Обед							
Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69	88
Суп картофельный с мясными фрикадельками	172/28	5,20	4,24	11,62	133,80	8,42	41
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/30	17,30	12,30	2,60	125,30	1,60	40
Картофель тушеный	120	2,27	3,88	14,94	111,00	8,28	12
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	20,41	86,40	0,43	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г П
Итого		30,98	27,30	92,52	718,17	21,43	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Булочка домашняя с повидлом	70	5,22	3,77	17,90	126,59	0,22	62
Итого		10,44	9,53	25,10	232,79	1,48	
Ужин							
Сырники из творога с молоком сгущенным	150/35	18,00	30,23	48,43	564,78	0,59	55
Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65	59
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,88	42,59	9,03	76
Итого		19,16	31,59	70,81	663,37	10,27	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		71,66	84,14	254,25	2059,33	51,53	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,70	140,23	97,41	114,41	103,06	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3 (среда, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,00	1,95	32
Кофейный напиток на сухом молоке	180	2,82	2,70	16,11	95,00	0,40	2
Бутерброд с джемом или повидлом	30/8	2,32	0,24	20,26	91,00	0,01	87
Итого		11,35	10,41	64,46	378,00	2,36	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Кукуруза с яйцом и луком	60	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	90
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,65	12,05	100,00	9,62	52
Гуляш	40/40	6,83	10,22	2,74	131,00	0,36	35
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г П
Итого		22,99	25,91	112,75	768,00	14,38	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		5,58	6,03	16,47	148,51	5,77	
Ужин							
Запеканка овощная	250/3	6,72	13,37	19,98	253,00	14,58	49
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	Г П
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Итого		9,16	13,67	46,57	370,80	16,58	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		49,38	56,17	252,40	1734,31	42,09	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		91,44	93,62	96,70	96,35	84,18	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4 (четверг, первая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая рисовая молочная	200	5,91	7,19	30,27	207,00	1,95	50
Какао с молоком	180	3,02	3,026	16,59	104,00	1,23	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		13,65	17,76	59,22	446,00	3,26	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64	91
Суп - уха	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	67
Капуста, тушенная с мясом	220	3,36	7,06	13,73	139,92	32,00	53
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	56,40	5,94	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		13,38	20,04	90,66	572,12	54,22	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	85	2,55	3,40	36,43	218,57	0,00	Г П
Итого		7,77	9,16	43,63	324,77	1,26	
Ужин							
Запеканка из творога	140	6,56	6,69	24,40	173,30	2,05	22
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	77
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,80	56,59	12,04	76
Итого		8,60	9,73	62,66	341,89	14,33	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		43,70	56,84	271,32	1753,78	76,07	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1,800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		80,93	94,73	103,95	97,43	152,14	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5 (пятница, первая неделя)							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом	160	13,76	19,22	3,73	242,13	0,37	37
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	92
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		19,03	29,31	36,62	484,93	7,17	
Второй завтрак							
Напиток витаминизированный «Витоша»	160	0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	94
Итого		0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
Свекольник с мясом, со сметаной	200/8/5	3,37	4,49	11,02	110,11	7,97	70
Голубцы ленивые	70	7,53	5,15	10,75	120,40	8,71	71
Соус сметанный	30	0,26	2,92	0,86	32,40	0,06	63
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	8
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	20,41	86,40	0,43	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г II
Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г II
Итого		21,06	23,73	101,75	733,31	35,62	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Блинчики с молоком сгущенным	55/15	5,36	6,61	27,54	179,00	0,89	79
Итого		10,58	12,37	34,74	285,20	2,15	
Ужин							
Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,20	86,67	2,69	93
Котлеты, биточки, шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11	75
Каша рассыпчатая	175	7,39	6,25	36,33	233,33	2,60	65
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	Г II
Фрукты свежие	50	0,76	0,26	10,50	48,00	5,00	76
Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	56,00	0,65	59
Итого		18,84	19,27	86,07	590,23	11,05	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итоги за день		69,51	84,68	274,70	2153,67	71,99	
Суточная потребность		54,0	60,00	261,00	1,800	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,72	141,13	105,25	119,65	143,98	

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6 (понедельник, вторая неделя)							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,27	6,48	18,38	158,00	0,40	39
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		10,99	13,79	42,72	336,00	0,48	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	Г П
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	89
Борщ с капустой свежей. С мясом и со сметаной	200/8/5	2,81	4,08	7,82	87,69	7,80	5
Бефстроганов из отварной говядины	40/40	10,32	10,89	1,956	147,20	0,19	26
Макаронные изделия отварные	150	5,21	4,59	32,03	186,00	0,00	30
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано – пшеничный)	50	2,8	0,60	24,70	116,00	0,00	Г.П
Итого		23,62	20,47	106,01	704,29	13,99	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Манник со сгущенным молоком	60/20	5,34	15,54	29,64	280,00	0,32	69
Итого		10,56	21,30	36,84	386,20	1,58	
Ужин							
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	78
Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,97	30,50	81,00	3,17	58
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	ГП
Фрукты свежие	90	1,36	0,46	18,90	86,40	9,00	76
Итого		17,07	12,75	97,81	478,20	28,46	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		62,54	68,46	298,53	1973,69	47,51	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1,800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,81	114,10	114,38	109,65	95,02	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7 (вторник, вторая неделя)							
Завтрак							
Каша молочная вязкая « Дружба»	200	7,08	7,73	33,13	229,33	1,96	14
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,50	0,09	95
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		11,86	15,76	57,64	417,83	4,05	
Второй завтрак							
Напиток витаминизированный «Витоша»	160	0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	94
Итого		0,00	0,00	15,52	60,00	16,00	
Обед							
Икра свекольная	50	4,42	5,42	0,76	96,67	0,83	66
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/8	4,09	2,83	17,50	95,60	4,69	47
Жаркое по- домашнему	180	14,60	12,36	13,52	227,52	7,46	19
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г П
Итого		28,39	21,46	88,94	681,19	13,41	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)	85	2,55	3,40	36,43	218,57	0,00	ГП
Итого		7,77	9,16	43,63	324,77	1,26	
Ужин							
Вареники ленивые	155	13,84	12,50	34,18	355,29	0,31	4
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69,00	0,24	77
Какао на сухом молоке	180	2,78	2,72	16,06	100,00	0,40	15
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,80	56,59	12,04	76
Итого		18,66	18,26	76,52	580,88	12,99	
		Б	Ж	У	Эн / ц	С	
Итого за день		66,68	64,64	282,25	2064,67	47,71	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,48	107,73	108,14	114,70	95,42	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8 (среда, вторая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,07	7,36	20,30	229,33	1,96	68
Кофейный напиток на сухом молоке	180	2,82	2,70	16,11	95,00	0,40	2
Бутерброд с джемом или повидлом	30/8	2,32	0,24	20,26	91,00	0,01	87
Итого		12,21	10,30	56,67	415,33	2,37	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,90	67,00	3,20	24
Свекольник с мясом птицы, со сметаной	200/10/5	4,63	4,98	9,82	113,33	6,78	96
Тефтели из говядины или котлеты, биточки, шницели	70	7,98	10,30	0,84	140,30	0,00	64,6
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Капуста тушеная	150	2,91	5,02	11,59	112,00	28,00	73
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	56,40	5,94	54
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г П
Итого		22,36	27,65	79,09	683,46	44,47	
Полдник							
Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		5,58	6,03	16,47	148,51	5,77	
Ужин							
Запеканка овощная	250/3	6,72	13,37	19,98	253,00	14,58	49
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	Г П
Чай с молоком	180/12	0,80	1,00	13,50	62,00	0,65	59
Итого		9,92	14,67	47,94	385,80	15,23	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		50,37	58,80	215,32	1702,10	70,84	
Суточная потребность		54,00	60,00	216,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		93,28	98,00	82,50	94,56	141,68	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9 (четверг, вторая неделя)							
Завтрак							
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	23
Какао с молоком	180	3,02	3,26	16,59	104,00	1,23	15
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/12	4,72	7,31	12,36	135,00	0,08	3
Итого		14,38	18,16	57,08	443,00	3,26	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	Г П
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Сельдь с луком репчатым	50	0,74	4,54	3,73	61,00	4,00	33
Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	200/8/5	3,27	4,09	16,75	110,11	6,57	25
Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	7,80	4,35	28,30	114,00	0,42	29
Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	15,25	8
Кисель	160	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	20
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	Г П
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	Г П
Итого		19,99	20,35	131,43	721,54	26,79	
Полдник							
Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21,74
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,60	4,30	24,48	182,30	0,30	28
Итого		10,82	10,06	31,68	288,50	1,56	
Ужин							
Плов с птицей	215	10,00	15,54	38,89	360,65	2,79	42
Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	Г П
Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,88	42,59	9,03	76
Итого		12,76	16,20	74,21	517,04	11,82	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за день		58,25	64,92	309,55	2039,08	46,43	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,87	108,20	118,60	113,28	92,86	

Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10 (пятница, вторая неделя)							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	6,16	6,12	21,85	165,33	1,00	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,78	15,89	98,00	1,04	2
Бутерброд с маслом	25/6	1,95	4,49	12,38	98,00	0,00	16
Итого		10,71	13,39	50,12	361,33	2,04	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (овощной)	150	0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	ГП
Итого		0,30	0,15	15,15	69,00	3,00	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	17
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,94	4,09	6,86	88,49	15,54	34
Картофельная запеканка с мясом	180/5	16,19	13,47	20,48	270,00	2,63	81
Компот из сухофруктов	180	0,48	0,00	20,41	86,40	0,43	9
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Итого		25,13	21,23	89,12	666,69	24,36	
Полдник							
Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	106,20	1,26	21
Фрукты свежие	90	0,36	0,27	9,27	42,31	4,51	76
Итого		5,58	6,03	16,47	148,51	5,77	
Ужин							
Рыба по-польски	80	11,78	5,49	38,39	115,43	0,33	44
Морковь припущенная	200/3	2,81	6,59	15,16	133,33	2,97	61
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,00	Г П
Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0,00	12,13	47,00	2,00	31
Итого		17,03	12,38	80,14	366,56	5,30	
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		58,75	53,18	251,00	1612,09	40,47	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,80	88,63	96,17	89,56	80,94	

Итоговая информация за 10 дней.

	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия Группы А	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладко сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, твороженные изделия	Мясо	Птицы (шпильга бройлеры 1 категория погр)	Рыба	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Итоги за 10 дней	778	500	275,1	30,4	407	116	1411	2553,7	1050	480	1014	112,5	199	493,82	220,9	111,3	323,5	4312	421,5	579	253	387	110	64	6	12	6	60	5,2
Среднее значение за 10 дней	77,8	50	27,51	3,04	40,7	11,6	141,1	255,37	105	48	101,4	11,25	19,9	49,382	22,09	11,13	23,25	431,2	42,15	57,9	25,3	38,7	11	6,4	0,6	1,2	0,6	6	0,52
Норма продуктов питания	80	50	29	3	43	12	140	260	100	50	100	11	20	47	21	11	24	450	40	55	24	37	11	6,4	0,6	1,2	0,6	6	0,5
Процент удовлетворения норм	97,25	100	94,86	101,33	94,56	96,67	100,79	98,22	105,00	96,00	101,40	102,27	99,50	105,07	105,19	101,18	96,88	95,82	105,38	105,27	105,42	104,59	100	100	100	100	100	100	104
Процент отклонения от рекомендуемых норма питания	-2,75	0,0	-5,14	1,33	-5,35	-3,33	0,79	-1,78	5,00	-4,00	1,40	2,27	-0,50	5,07	5,19	1,18	-3,13	-4,18	5,38	5,24	5,42	4,59	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,00

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
	Б	Ж	У		
Итог за 10 дней	589,50	651,58	2686,13	19016,94	549,80
Итого за 1 день	58,95	65,16	268,61	1901,96	54,98
Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
Процент удовлетворения норм	109,17	108,60	102,92	105,65	109,96
Процент отклонения от расчетных данных	9,17	8,60	2,92	5,65	9,96

Примечание: ГП-готовый продукт

Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 5 гр.