

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ "Детский сад №11
"Солнышко" с. Белое
Красногвардейского района
Республики Адыгея



Савченко В.С.

2022

Приказ № 49 от "01" 06 2022

*Циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием
МБДОУ "Детский сад №11 "Солнышко"
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов*

Код рецептурной документации / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
Завтрак I день													
СБ.2012	168	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	0	8,4	0,34	
СБ.2012	3	Бутерброд с сыром	207	4,22	2,95	13,99	93,72	0,03	0,007	0	5,91	0	
СБ.2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
СБ.2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	7,69	6,92	44,03	263,72	0,06	0,027	1,42	23,71	0,55	
				0,2	0,2	4,9	22	0,015	0,01	5	8	1,1	
				0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	1,10	
Обед													
СБ.2012	81	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21	
СБ.2012	255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	
СБ.2012	315	Каша пшеничная вязкая	120	4,98	5,69	21,1	153	0,09	0,06	1,46	38,8	0,41	
СБ. 2006	140	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2	
СБ.2012	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,3	23,86	0,93	
СБ. 2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6	
				18,37	11,585	71,71	464,93	0,4165	0,383	13	117,5	3,79	
Полдник													
СБ. 2011	58	Гренка молочная	45	4,38	4,5	17,74	124	0,04	0,03	0,1	38,44	0,55	
СБ.2012	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28	
				7,03	6,83	29,05	201	0,08	0,17	1,29	150,44	0,83	
		Итого за день		33,29	25,535	149,69	951,65	0,5765	0,59	20,71	299,65	6,27	
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4,5	951,65						

Завтрак 2 день

СБ.2012	317	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	0	3,24	0,73
СБ.2012	213	Яйло вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5
СБ.2004	к/к	Икра кабачковая	20	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
СБ. 2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
СБ. 2012	1	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,24	9,81	93,81	0,02	0,01	0	6	0,2
СБ.2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	8,4	12,68	38,15	301,41	0,085	0,137	5,74	44,04	1,83
				0,2	0,2	4,9	22	0,015	0,01	5	8	1,1
				0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	1,10

Обед

СБ.2012	30	Суп "Крестьянский"	150	1,3	4,64	9,28	84,35	0,03	0,02	11	25,9	0,47
СБ.2012	276	Жаркое по-домашнему	150	18,35	14,7	16,32	180	0,15	0,22	6,4	21,17	2,69
СБ.2012	384	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0,001	0,002	0,3	6,3	0,1
СБ.2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
СБ.2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
СБ. 2006	140	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2
				24,92	22,46	78,17	519,35	0,266	0,311	30,68	83,01	4,57

Полдник

СБ 2012	230	Вареники ленивые со сметанным соусом	80/6	17,13	15,17	17,71	276	0,05	0,29	0,23	109,2	0,67
СБ. 2012	397	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
				20,28	17,89	30,67	365,00	0,09	0,43	1,43	223,9	1,08
		Итого за день		53,8	53,23	151,89	1207,76	0,461	0,888	42,85	358,95	8,58
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,00	2,8	1207,76					

Завтрак 3 день

Сб. 2012	168	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146	0,11	0,06	0	9,2	2,48
Сб. 2012	3	Бутерброд с сыром	20/7	4,22	2,95	13,99	93,72	0,03	0,007	0	5,91	0
Сб. 2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Сб. 2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	8,96	7,82	42,03	268,72	0,14	0,067	1,42	24,51	2,69
				0,2	0,2	4,9	22	0,015	0,01	5	8	1,1
				0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	1,10

Обед

Сб. 2012	85	Суп с клецками	150	1,37	2,06	8,4	57,7	0,05	0,032	3,8	15,2	0,45
Сб. 2012	327	Каша ячневая	110	6,84	2,89	16,47	108,21	0,08	0,04	0	14	4,5
Сб. 2012	287	Тефтели мясные	60/15	8,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
Сб. 2012	к/к	Напиток	150	0	0	4,5	18	0,01	0,01	1	3,4	0,7
Сб. 2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Сб. 2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
Сб. 2006	140	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2
				20,122	15,85	87,17	571,6	0,325	0,261	7,251	76,08	7,44

Полдник

Сб. 2012	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
Сб. 2012	454	пирожок с повидлом	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
				8,48	7,14	34,51	236	0,13	0,28	2,05	200,9	0,89
		Итого за день		37,76	31,01	168,6	1098,3	0,615	0,62	15,70	309,50	12,12
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,80	4,5	1098,3					

Завтрак 5 день

СБ.2012	168	Каша пшенная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	0,11	0,01	0	11,8	1,01
СБ.2012	3	Бутерброд с сыром	20/7	4,22	2,95	13,99	93,72	0,03	0,007	0	5,91	0
СБ.2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
				8,56	7,82	45,57	281,72	0,14	0,017	1,42	27,11	1,22
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

СБ.2012	57	Борщ со сметаной	150/5	1,09	2,95	7,64	61,5	0,03	0,02	6,17	26,62	0,72
СБ.2012	277	Гуляш из мяса говядины	30/30	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
СБ.2012	261	Каша кукурузная	120	4,98	5,69	21,1	153	0,09	0,06	1,46	12,4	0,41
СБ.2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
СБ.2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
СБ.2012	к/к	Напиток	150	0	0	4,5	18	0,01	0,01	1	3,4	0,7
				25,18	21,74	64,41	554,4	0,245	0,259	9,23	86,32	4,09

Полдник

к/к	к/к	Кондитер. Изд. (печенье)	30	3,9	4,16	27,9	167					
СБ.2012	401	Кисломолочные напитки	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
				8,25	7,19	33,9	242	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
		Итого за день		42	36,75	143,9	1078	0,445	0,536	11,7	293,43	5,46
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	3,4						

Завтрак б день

Сб, 2012	168	Каша манная	150	3,4	3,96	22,94	141	0,03	0,02	0	8,4	0,34
Сб, 2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Сб, 2012	1	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,24	9,81	93,81	0,02	0,01	0	6	0,2
				5,05	9,21	39,85	263,81	0,05	0,03	1,42	23,8	0,75
Сб, 2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	0,015	0,01	5	8	1,1
				0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	1,10

Обед

Сб, 2012	233	Суп вермишелевый	150	1,8	1,9	11,43	69,8	0,075	0,042	5,5	16,4	0,72
Сб, 2012	247	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	0,05	0,04	1,13	18,6	0,4
Сб, 2012	321	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	90,2	0,09	0,07	12,1	24,65	0,67
Сб, 2012	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,3	23,86	0,93
Сб, 2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
Сб, 2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
				13,8	9,225	74,62	438,65	0,2915	0,215	19,03	98,21	3,83

Полдник

Сб, 2012	237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	60/5	21,04	14,46	20,58	296	0,07	0,31	0,28	177,6	0,96
Сб, 2012	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
				24,19	16,79	31,89	373	0,11	0,45	1,47	289,6	1,24
		Итого за день		44,24	35,42	151,3	1097,5	0,47	0,795	26,92	419,6	6,17
		среднедневная сбалансированность		1,00	0,8	3,4	1097,5					

Завтрак 7 день

Сб. 2012	315	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	0	9,88	3,04
Сб. 2012	3	Бургерброд с сыром	207	4,22	2,95	13,99	93,72	0,03	0,007	0	5,91	0
Сб. 2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Сб. 2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	0,015	0,01	5	8	1,1
				0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	1,10
Обед												
Сб. 2012	260	Свекольник со сметаной	150	2,5	4,2	12,4	61,5	0,03	0,02	12,5	26,62	0,6
Сб. 2012	298	Ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,09	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23
Сб. 2012	к/к	Напиток	150	0	0	4,5	18	0,01	0,01	1	3,4	0,7
Сб. 2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
				14,67	11,37	45,28	307,7	0,145	0,189	28,53	83,92	3,13
Полдник												
Сб. 2012	2	Бургерброд с повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	0,02	0,02	0,08	8,91	0,71
Сб. 2012	253	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	5,8	96	0,2
		Итого за день		5,63	6,81	30,03	246,7	0,12	0,26	5,88	104,91	0,91
		среднедневная сбалансированность		30,5	25,4	127,1	861	0,445	1,23	40,78	222	8,39
				1,0	0,8	4,2	861					

8 день

Завтрак 8 день.

Сб, 2012	168	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	14,2	0,02	0,02	0	4,5	0,34
Сб, 2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Сб, 2012	1	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,24	9,81	93,81	0,02	0,01	0	6	0,2
				3,97	9,21	40,99	137,01	0,04	0,03	1,42	19,9	0,75
Сб, 2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	0,015	0,01	5	8	1,1
				0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	1,10

Обед

Сб, 2012	76	Рассольник со сметаной	150	1,2	3,06	10,15	73	0,057	0,036	4,52	14,97	0,16
Сб, 2012	300	Куры порционные	60	13,56	10,2	0	146	0,24	0,07	0	19,8	0,96
Сб, 2012	317	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	0	3,24	0,73
Сб, 2012	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,3	23,86	0,93
Сб, 2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Сб, 2006	140	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2
				20,92	16,645	63,27	487,93	0,4735	0,366	12,4	78,57	3,58

Полдник

Сб, 2012	213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
Сб, 2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
Сб, 2012	397	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
к/к	к/к	Икра кабачковая	20	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
				10,9	9,77	30,63	255,8	0,12	0,234	5,52	157,1	2,11
		Итого за день		35,99	35,83	139,8	902,7	0,654	0,64	24,34	263,6	7,54
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,00	3,9	902,7					

9 день

Завтрак

1.2012	168	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03	0	18,9	1,16
6.2012	3	Бургерброд с сыром	20/7	4,22	2,95	13,99	93,72	0,03	0,007	0	5,91	0
6.2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
				8,34	8,65	41,45	271,72	0,14	0,037	1,42	34,21	1,37
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

С6.2012	81	Суп фасолевый	150	3,29	3,07	9,79	81	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21
С6.2012	304	Плов из пшны	150	14,17	11,96	25,08	264	0,03	0,08	0,38	31,59	1,47
С6.2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
С6.2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
С6.2012	384	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0,001	0,002	0,3	6,3	0,1
С6.2012	20	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	0,01	0,01	12,98	14,94	0,2
				22,73	18,15	87,44	600	0,246	0,191	17,14	90,37	4,09

Полдник

С6.2012	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
С6.2012	458	ватрушка с повидлом	50	3,82	2,55	37,8	190	0,06	0,05	0,06	13,37	0,92
				8,4	6,63	45,38	275	0,12	0,29	2,11	202,97	1,08
		Итого за день		39,5	33,43	174,3	1146,7	0,506	0,518	38,67	327,6	6,54
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4,4	1146,7					

10 день

Завтрак

2012	168	Каша "Дружба" молочная	150	4,09	6,85	23,39	169	0,03	0,02	0	5,9	0,2
2012	393	Чай с лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21
2012	1	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,24	9,81	93,81	0,02	0,01	0	6	0,2
				5,74	12,1	40,3	291,81	0,05	0,03	1,42	21,3	0,61
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

6.2012	101	Суп "Харчо" со сметаной	150	1,32	3,68	8,15	74,35	0,03	0,02	11	15,6	0,41
6.2012	137	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,4	10,3	13,69	166	0,07	0,07	8,27	37,8	0,87
6.2012	1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
6.2012	1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
6.2012	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,3	23,86	0,93
				17,74	14,685	69,87	458	0,1765	0,153	19,57	91,96	3,32

Полдник

6.2012	к/к	Кондитер. Изд. (пряники)	30	1,1	1,33	24,6	120					
6.2012	401	Кисломолочные напитки	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
				5,45	5,08	30,6	195	0,06	0,26	1,05	180	0,15
		Итого за день		28,9	31,9	140,8	944,8	0,286	0,443	22,04	293,3	4,08
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,10	4,8	944,8					
		Итого за 10 дней		380,04	353	1476	10338,5	4,9	7,04	281,7	3263	72,8
		В среднем за 1 день		38	35,3	147,6	1033,85	0,49	0,704	28,17	326,3	7,28
		среднедневная сбалансированность за 10 дней		1	1	3,9	1033,9					

Пронумеровано и прошито
листов

Заведующая МБДОУ «Детский
сад №11 «Солнышко»


В.С.Савченко



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855819

Владелец Савченко Валентина Сергеевна

Действителен с 10.05.2023 по 09.05.2024