

УТВЕРЖДАЮ

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



Савченко В.С.
2022

Приказ № 49 от "01" 06 2022

*Цикличное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 8- 10 часовым пребыванием
МБДОУ "Детский сад №11 "Солнышко"
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов*

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ 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 1 день													
С6.2012	168	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45	
С6.2012	3	Бутерброд с сыром	30/9	5,43	3,8	17,99	120,5	0,04	0,01	0	7,6	0	
С6.2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
С6.2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	10,07	7,89	58,76	338,5	0,08	0,03	2,83	31	0,77	
				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													
С6.2012	81	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02	
С6.2012	255	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	
С6.2012	315	Каша пшениная вязкая	140	5,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1	
С6.2006	81	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2	
С6.2012	376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
С6.2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9	
				24,69	15,57	96,48	618,18	0,582	0,464	19,03	157,84	6,03	
Полдник													
С6.2011	58	Гренка молочная	60	5,84	5,26	25,32	165	0,08	0,06	0,16	48,44	0,85	
С6.2012	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	
				8,51	7,6	39,63	254	0,12	0,2	1,36	162,34	1,22	
		Итого за день		43,5	31,3	199,8	1232,7	0,802	0,704	28,22	359,2	9,12	
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,7	4,6	1232,7						

Завтрак 2 день

2012	317	Макаронны отварные	110	5,5	4,57	26,44	168	0,04	0,052	0	4,86	1,09
2012	213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5
2004	к/к	Икра кабачковая	20	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
2012	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
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												
6,2012	30	Суп "Крестьянский"	200	2,31	7,73	15,42	140,58	0,05	0,04	18,4	43,3	0,79
6,2012	276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	16,79	19,95	259	0,19	0,3	8,15	28,27	3,66
6,2012	384	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
6,2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
6,2012	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
6,2006	81	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2
				31,82	25,55	106,13	722,75	0,447	0,631	34,53	110,02	6,45
Полдник												
6,2012	230	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/9	21,89	16,03	22,6	321	0,08	0,32	0,28	140,6	0,85
6,2012	397	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
				25,56	19,22	38,42	428,00	0,13	0,49	1,71	277,6	1,28
		Итого за день		68,62	61,74	204,23	1587,45	0,702	1,303	48,39	447,68	11,23
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	3,0	1632					

Завтрак 3 день

С6.2012	168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08	0	12,1	3,3
С6.2012	3	Бутерброд с сыром	30/9	5,43	3,8	17,99	120,5	0,04	0,01	0	7,6	0
С6.2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
С6.2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	11,76	9,1	56,09	345,5	0,19	0,09	2,83	32,5	3,62
				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

С6.2012	85	Суп с клецками	200	1,65	2,5	10,1	69,2	0,06	0,04	4,6	18,2	0,54
С6.2012	327	Каша ячневая	130	8,55	7,23	41,17	270,5	0,21	0,11	0	14	4,5
С6.2012	287	Тефтели мясные	80/20	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
С6.2012	к/к	Напиток	180	0	0	5,25	21	0,01	0,01	1,2	4,2	0,8
С6.2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
С6.2012	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
С6.2006	81	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2
				28,022	22,15	121,998	805,628	0,385	0,358	8,811	102,373	10,281

Полдник

С6.2012	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
С6.2012	454	пирожок с повидлом	60	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11	0,06	0	18,08	1,16
				11,72	9,77	52,15	343,6	0,19	0,34	2,46	244,88	1,35
		Итого за день		51,7	41,2	235,1	1516,7	0,785	0,80	19,10	387,80	16,35
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4,5	1516,7					

Завтрак 5 день

Сб. 2012	168	Каша пшеничная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200	0,15	0,02	0	15,5	1,34
Сб. 2012	3	Бутерброд с сыром	30/9	5,43	3,8	17,99	120,5	0,04	0,01	0	7,6	0
Сб. 2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
				11,22	9,1	60,74	361,5	0,19	0,03	2,83	35,9	1,66
				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	200/5	1,81	4,91	12,74	102,5	0,05	0,04	10,28	44,37	1,19
Сб. 2012	277	Гуляш из мяса говядины	40/40	18,05	14,26	4,58	218	0,043	0,12	0,97	32,55	1,38
Сб. 2012	261	Каша кукурузная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	0,21	0,11	2,56	14	4,5
Сб. 2012	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
Сб. 2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
Сб. 2012	к/к	Напиток	180	0	0	5,25	21	0,01	0,01	1,2	4,2	0,8
				33,94	27,43	104,1	811	0,418	0,368	15,01	117,17	9,53

Полдник

Сб. 2012	к/к	Кондитер. Изд. (печенье)	50	7,4	6,94	46,6	225					
Сб. 2012	401	Кисломолочные напитки	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
				12,62	11,44	53,8	315	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
		Итого за день		57,8	48	218,6	1488	0,68	0,71	19,1	369,10	11,40
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	3,8	1488					

Завтрак 6 день

С6, 2012	168	Каша манная	200	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	0	10,6	0,45
С6, 2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
С6, 2012	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
				6,98	11,85	55,3	357,1	0,07	0,03	2,83	32,4	1,07
С6, 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

С6, 2012	233	Суп вермишелевый	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,7	0,86
С6, 2012	247	Рыба тушеная с овощами	80	7,04	3,56	1,92	70	0,051	0,051	2,26	23,36	0,41
С6, 2012	321	Пиоре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,1	18,5	36,97	1
С6, 2012	376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
С6, 2012	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
С6, 2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
				18,22	11,68	104,17	603,8	0,378	0,295	27,76	133,9	5,17

Полдник

С6, 2012	237	Запеканка творожная со ступленным молоком	70/6	26,31	18,09	25,74	372	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05
С6, 2012	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
				29,98	21,28	41,56	461	0,13	0,53	1,56	335	1,42
		Итого за день		55,4	45	206	1444	0,6	0,865	38,7	509,3	8,7
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	3,7	1444					

Завтрак 7 день

012	327	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,59	6,09	38,64	243	0,144	0,1	0	14,82	4,56
012	3	Бутерброд с сыром	30/9	5,43	3,8	17,99	120,5	0,04	0,01	0	7,6	0
012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	14,14	9,91	66,83	404,5	0,184	0,11	2,83	35,22	4,88
				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												
012	260	Свекольник со сметаной	200	3,2	5,6	19,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
012	298	Ленивые голубцы	180	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,19	20,03	60	1,63
012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
012	к/к	Напиток	180	0	0	5,25	21	0,01	0,01	1,2	4,2	0,8
				19,66	15,18	65,04	422	0,19	0,278	41,23	128,25	4,03
Ужин												
012	2	Бутерброд с повидлом	50	2,94	4,64	16,38	184	0,03	0,03	0,11	12,88	1,02
012	253	Кофейный напиток	180	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	8,7	144	0,2
				7,74	9,44	41,3	343,56	0,17	0,35	8,81	156,88	1,22
		Итого за день		41,7	34,7	178,1	1192,1	0,564	0,748	57,9	328,4	11,23
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4,3	1192,1					

8 день

Завтрак 8 день

06.2012	168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02	0	5,7	0,45
06.2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
06.2012	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
06.2012	368	Фрукты свежие(яблоки)	50	5,55	11,85	56,82	357,1	0,06	0,03	2,83	27,5	1,07
				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

06.2012	76	Рассольник со сметаной	200	1,99	5,03	16,92	122	0,095	0,06	7,53	24,95	0,93
06.2012	300	Куры порционные	70	18,08	13,6	0	195	0,32	0,1	0	26,4	1,28
06.2012	317	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168	0,04	0,052	0	4,86	1,09
06.2012	376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
06.2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
06.2006	81	Овощи свежие (огурцы)	50	0,6	0	1,38	7,98	0,1	0,2	7,58	8	0,2
				28,95	23,76	92,43	701,98	0,617	0,476	15,51	109,08	5,64

Полдник

06.2012	213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
06.2012	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
06.2012	397	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
06.2012	к/к	Икра кабачковая	20	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
				12,48	10,4	40	308,1	0,145	0,4	5,75	182,4	2,38
		Итого за день		47,02	46,2	194,2	1389,2	0,842	0,92	29,1	327	10,2
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,1	1389,2					

9 день

Завтрак

Сб. 2012	168	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0	24,5	1,54
Сб. 2012	3	Бутерброд с сыром	30/9	5,43	3,8	17,99	120,5	0,04	0,01	0	7,6	0
Сб. 2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
				10,94	10,2	55,32	348,5	0,18	0,05	2,83	44,9	1,86
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

Сб. 2012	81	Суп фасолевый	200	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
Сб. 2012	304	Плов из птицы	180	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
Сб. 2012	20	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	0,02	0,02	19,47	22,42	0,3
Сб. 2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
Сб. 2012	384	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
				29,36	25,64	104,67	758,63	0,352	0,261	26,64	124,89	5,44

Полдник

Сб. 2012	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Сб. 2012	458	вагрушка с повидлом	60	5,09	3,4	50,42	253	0,09	0,04	0,09	17,82	1,23
				10,57	8,28	59,49	355	0,17	0,32	2,55	244,62	1,42
		Итого за день		50,1	44,1	219,5	1462,2	0,702	0,631	32,02	414,41	8,7
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,3	1462,2					

10 день

Завтрак

Сб.2012	168	Каша "Дружба" молочная	200	5,5	8,77	29,27	213	0,04	0,02	0	7,8	0,26
Сб. 2012	393	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Сб. 2012	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
				7,96	16,55	54	393,1	0,07	0,03	2,83	29,6	0,88
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Обед

Сб.2012	101	Суп "Харчо"	200	2,15	6,85	12,52	118,58	0,05	0,04	18,4	29,3	0,68
Сб.2012	137	Рагу овощное с мясом птицы	180	13,24	17,36	18,26	242	0,1	0,1	11,06	51,4	1,18
Сб.2012	1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
Сб. 2012	1	Хлеб ржаной	37,5	2,34	0,54	19,93	96	0,06	0,058	0	13,05	0,9
Сб. 2012	376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
				21,36	25,26	98,9	672,58	0,257	0,234	29,86	134,57	4,76

Полдник

Сб. 2012	к/к	Кондитер. Изд. (пряники)	50	2,75	2	37	180					
Сб.2012	401	Кисломолочные напитки	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
				7,97	6,5	44,2	270	0,07	0,31	1,26	216	0,18
		Итого за день		37,3	48,3	197,1	1335,7	0,397	0,574	34	380,17	5,82
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,3	5,3	1335,7					
		Итого за 10 дней		499,2	461,34	2030,9	14082,1	6,65	8,39	355,89	4050,6	103
		В среднем за 1 день		49,92	46,134	203,1	1408,21					
		среднедневная сбалансированность за 10 дней		1,0	1,0	4,1	1413,0	0,665	0,839	35,59	405,06	10,3

Пронумеровано и прошито

листов

Заведующая МБДОУ «Детский сад №17 «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