

Примерное суточное меню с учетом физиологических потребностей и калорийности детей до 3 лет
 (10,5ч) дошкольных образовательных учреждений режимом функционирования « »

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
	Завтрак						
209	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	3,91	5,3	20,25	130	4,9
3	Бутерброд с маслом	20/4	3,37	6,53	10,06	61,48	0
762	Кефирный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
	Итого : Завтрак		9,53	14	40,36	258,23	5,29
	10:00						
	Яблоко свеж.	100	2,95		10,75	78	
	Обед						
70	Икра свекольная	20	1,25	3,5	6,5	55,8	1
29/2	Суп-пюре гороховый	150	1,72	3,67	7,5	63,75	12,07
551	Гренки (сухарики)	10	1,6	1,13		13,66	0,07
56	Тефтели из мяса говядины с луком	80	12,02	10,5	8,77	121,45	0,59
42	Соус молочный (для запекания)	20	2,4	3,2	20,66	124	6,66
469	Макаронные изделия отварные	60	0,3	0,075	12,15	49,5	70,35
16	Напиток из ягод	150	1,33	0,13	9,33	44,66	
14	Хлеб ржаной	22	1,77	16,8	64,5	468	
	Итого : « Обед »		22,39	39,005	129,41	940,82	90,74
	Полдник						
695/96	Ватрушка с повидлом	50	2,25	3,6	37,38	191,07	1,47
238	Молоко кипяченое	150	4,25	7,35	53,54	309,4	2,8
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	1,03
	Итого : за день		40,77	58,605	202,02	1433,05	97,06
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	норма	38,35	36,4	139,75	1014	
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	65%					
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

2 день

№ ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
	Завтрак						
7	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,1	5,25	20,25	152,5	0,4
13	Бутерброд с сыром, маслом	20/5/4	1,57	4,73	10,06	90,02	
127	Чай с сахаром, лимоном	130	0,22		11,4	45	2,1
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	5,29
	10:00						
11	Сок 0,2	85	2,95		10,75	78	19,5
	Обед						
1/2	Икра морковная	20	1,2	1,46	2,53	28,8	3,93
140/96	Суп картофельный с рыбой	150	1,09	1,89	6,91	53,65	12
36/8	Запеканка картофельная с мясом	70	1,6	1,13		13,66	0,07
6/11	Соус сметанный	10	1,2	11,76	19,76	237,6	19,44
585	Компот из свежих яблок с аскорб. кислотой	150	0,6	1,3	2	23	0,1
14	Хлеб ржаной	30	0,22	0	10,65	41,25	15
15	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,13	9,33	44,66	
	Итого : « Обед »		17,7	16,8	64,5	468	50,54
	Полдник						
5/5	Вареники ленивые	50	12,62	8,86	24,6	246,44	48,3
12	Снежок к/м	150	3,7	3,9	5,85	72	0,7
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	
	Итого : за день		39,5	37,8	140,55	1017	165,54
	ДОУ до 3 лет (10,5)	норма	38,35	36,4	139,75	1014	
	65%						
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

3 день

№ ТК	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
	Завтрак						
2/6	Омлет натуральный	75	4,4	5,9	25,4	174,2	3,9
34	Масло сливочное	5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
168	Батон	20	2,7	2,8	12,8	86,2	0,4
693	Какао с молоком	130	10,47	15,23	48,26	321,88	4,3
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	4,7
	10:00						
	Яблоко свеж.	120	2,95		10,75	78	
	Обед						
196	Закуска "Солнышко"	30	1,12	1,4	5,74	42,42	1,4
129/3	Рассольник Ленинградский	150	3,82	9,22	10,27	141	3,97
439	Птица отварная	4	3,82	9,22	10,27	141	3,97
187	Рагу овощное с мясом птицы	100	0,15	9,3	3,5	106,5	15
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	1,33	0,13	9,33	44,66	0,1
15	Хлеб ржаной	28	0,6	1,3	2	23	0,1
14	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,76	12,69	73,34	0,3
	Итого : « Обед »		17,7	16,8	64,5	468	
	Полдник						
10	Ватрушка со сметаной	50	4,88	5,36	1,68	76	0,2
239	Бийогурт к/м	150	0,9	0,09	6,9	33	
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	1,03
	Итого : за день		38,35	36,4	139,75	1014	26,67
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	норма	38,35	36,4	139,75	1014	
	65%						
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
209	Каша гречневая мол.жид.с маслом	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,3
1/13	Хлеб с маслом	20/5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
628	Чай с сахаром	130	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	0,69
	10:00						
11	Сок 0,2	95	2,95		10,75	78	23,4
	Обед						
79	Горошек зеленый	20	1,55	1,85	3,2	36	4,9
129	Ши из свежей капусты со сметаной	150	1,27	3,2	7,65	65,2	12
83	Мясо говядины отварное для первых блюд	4	3,2	2,26		27,32	0,14
97	Котлета рыбная "Неженка"	70	9,46	2,75	7,44	92,81	
28	Картофельное пюре с морковью	70	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
6/10	Компот из изюма	130	0,38		13,7	54	37,6
14	Хлеб ржаной	33	1,98	0,36	10,02	57,9	
	Итого : Обед		17,7	16,8	64,5	468	50,54
	Полдник						
19/5	Суфле творожное	50	6,03	9,05	33,06	240,15	0,1
пром.пр-во	Сгущенное молоко	10	3,7	3,9	5,85	72	0,7
642/05	Кисель ягодный	130	0,3	0,075	12,15	49,5	70,35
	Итого : Полдник		5,9	5,6	21,5	156	1,03
	Итого : за день		41,83	39,59	141,3	1018	86,68
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

5 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
21	Суп молочный с лапшой	200	4,2	4,7	14,77	89,25	0,3
3/13	Бутерброд с сыром	20/10	1,57	4,73	10,06	90,02	
235	Чай с молоком	130	1,5	1,4	11,9	64	0,3
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	0,6
	10:00						
	Яблоко свеж.	100	2,95		10,75	78	
	Обед						
22	Кукуруза с маслом сливочным	30	1,1	3,8	5,7	64	7,05
189	Борщ с капустой и мясом говядины	150/10	2	2,6	7	60,8	4,6
448	Плов из мяса кур	100	3,2	2,26		27,32	0,14
15/10	Напиток из плодов шиповника	150	9,46	2,75	7,44	92,81	
15	Хлеб пшеничный	20	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
14	Хлеб ржаной	22	1,33	0,13	9,33	44,66	
	Итого : обед		17,7	16,8	64,5	468	50,54
	Полдник						
215	Пирожок с капустой	50	11,7	9,6	10,9	179,2	0,18
238	Молоко кипяченое	150	0,6	1,3	2	23	0,1
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	1,03
	Итого : за день		41,33	37,5	140,5	1016	80,91
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

6 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
7	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,9	5,1	23,04	163	0,31
13	Бутерброд с сыром, маслом	20/5/5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
127	Чай с сахаром, лимоном	130	0,22		11,4	45	2,1
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	2,41
	10:00						
	Яблоко свеж.	150	2,95		10,75	78	19,5
	Обед						
79	Горошек зеленый	20	1,5	1,82	3,15	36	4,9
55	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,3	0,8	8,5	89,1	1,7
66	Тефтели "Русские"	55	1,6	1,13	0	13,66	0,07
482/96	Капуста тушеная	85	12,24	3,67	3,5	96,6	1,74
588	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	3,49	2,76	13,5	93,92	31,26
14	Хлеб ржаной	20	0,22	0	10,65	41,2	15
15	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,13	9,33	44,66	
	Итого : Обед :		17,7	16,8	64,5	468	50,54
	Полдник						
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,4	42,4	214	0,12
12	Снежок к/м	150	4,08	3,75	16,16	118,33	1,33
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	
	Итого за день		41,03	29,45	176,41	1197,97	78,03
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
210	Каша геркулесовая мол.жид.с маслом	150	4,79	5,56	20,4	151	0,31
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,57	4,73	10,06	90,02	
762	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	0,7
	10:00						
16	Напиток из ягод	80	2,95		10,75	78	
	Итого : « Обед »						
70	Икра свекольная	20	1,25	3,5	6,5	55,8	1
129	Щи из свежей капусты со сметаной	150	5,4	3	9,7	89,2	5,2
83	Мясо говядины отварное для первых блюд	4	3,2	2,26		27,32	0,14
53	Котлета "Детская"	60	1,6	1,13	0	13,66	0,07
486	Рагу из овощей	70	4,1	10,06	11,2	182,7	
6/10	Компот из изюма	150	2,34	3,6	13,4	97	6,9
15	Хлеб пшеничный	23	0,3	0,075	12,15	49,5	70,35
14	Хлеб ржаной	20	1,33	0,13	9,33	44,66	
	Итого : обед		17,7	16,8	64,5	468	50,54
96	Шарлотка творожная с яблоками	60	2,95	5,67	7	119	0,49
5	Соус молочный сладкий на нат. мол.(для подачи к блюду)	15	2,2		10,05	39	36
238	Молоко кипяченое	150	0,75	0,075	18,22	72,75	0,75
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	
	Итого за день		39,56	38,12	140,25	1018	51,24
	ДОУ до 3 лет (10,5ч)	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

8 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
23/2	Сыр (порциями)	4	2,7	7,7	9,1	118	11,2
209	Каша пшеничная мол.жид. с маслом	150	1,57	4,73	10,06	90,02	
168	Батон	20	1,5	1,4	11,9	64	0,3
235	Чай с молоком	130	5,77	13,83	31,06	272,02	11,5
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	11,8
	10:00						
11	Сок 0,2	90	2,95		10,75	78	19,5
	Итого : « Обед »						
22	Кукуруза с маслом сливочным	20	0,8	1	4,1	30,3	1
98	Свекольник со сметаной	150	1,6	1,13	0	13,66	0,07
439	Птица отварная	4	1,39	2,74	7,46	60,47	5,3
43	Суфле "Рыбка"	100	14,91	11,75	4,42	217,12	1,05
585	Компот из свежих яблок с аскорб. кислотой	150	0,15		26,85	106,5	15
14	Хлеб ржаной	22	1,33	0,13	9,33	44,66	
	Итого : Обед		17,7	16,8	64,5	468	50,54
	Полдник						
9	Голубцы мясные ленивые в соусе	60	18,75	4,28	23,4	133,75	0,84
15	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,09	6,9	33	0,2
642/05	Кисель ягодный	130	4,2	5,1	6	129	1,5
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	
	Итого за день		39,23	37,2	140,2	1015	55,16
	ДОУ до 3 лет 10,5ч	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

9 день

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
209	Каша ячневая молочная жидкая	150	3,98	3,81	20,6	133	0,31
34	Масло сливочное	5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
168	Батон	20	2,7	2,8	12,8	86,2	0,4
693	Какао с молоком	130	10,04	13,13	43,46	333,3	0,71
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	1,11
	10:00						
699/04	Напиток Апельсиновый	75	2,95		10,75	78	
	Обед						
140	Закуска "Солнышко"	20	0,8	7,6	4,9	90,4	2,5
110	Суп-пюре из разных овощей	150	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29
194	Мясо отварное	10	14,4	6,66	0,86	22,32	1,2
551	Гренки (сухарики)	10	7,41	8,23	34,5	137,16	9,04
164	Запеканка картофельная с печенью	110	2,1	3,1	18,33	115,33	0,13
6/11	Соус сметанный	10	0,38		13,7	54	37,6
1/10	Компот из яблок и кураги	150	1,33	0,13	9,33	44,66	
14	Хлеб ржаной	30	17,7	16,8	64,5	468	50,76
	Полдник						
297	Запеканка из творога	75	4,4	3,2	23,8	142	0,36
5	Соус сладкий из повидла	20	1,5	1,4	11,9	64	0,3
628	Чай с сахаром	130	5,9	4,6	35,7	206	0,66
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	
	Итого за день		39,35	38,25	140,8	1017,2	52,13
	Итого за день выполнение						
	ДОУ до 3 лет 10,5ч	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	
	САН ПИН 2.4.1.3049-13						

№ ТК	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С
209	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	4,82	5,48	22,5	158,78	7,95
13	Бутерброд с сыром, маслом	20/7/5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
127	Чай с сахаром, лимоном	130	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
	Итого : Завтрак		11,8	14	43	312	8,34
	10:00						
11	Сок 0,2	90	2,95		10,75	78	70,35
	Обед						
79	Горошек зеленый	20	1,24	1,48	2,56	28,8	3,92
20/2	Суп-лапша с макаронными изделиями и мясом птицы	150/4	2,03	2,62	14,12	87,66	4
217	Суфле куриное с рисом	50	3,20	2,26	12	27,32	0,14
59	Картофельное пюре	45	14,97	8,5	4,75	173,66	9,19
482/96	Капуста тушеная	45	8,17	2,45	2,33	64,40	1,17
15/10	Напиток из плодов шиповника	150	2,72	3,96	17,18	115,82	6,55
15	Хлеб пшеничный	20	0,22	0	10,65	41,25	15
14	Хлеб ржаной	24	1,33	0,13	9,33	44,66	
	Итого : Обед		17,7	16,8	64,5	468	50,54
	Полдник						
153	Запеканка морковная "Румяные щечки"	50	12,52	8,86	11,2	194,44	0,3
пром.пр-во	Сгущенное молоко	15	0,075		10,05	39	36
238	Молоко кипяченое	150	4,32	4,46	6,77	83,58	
	Итого : « Полдник »		5,9	5,6	21,5	156	36,3
	Итого за день	норма 65%	38,35	36,4	139,75	1014	83,3
	ДОУ до 3 лет 10,5ч	за 10 дней	405,44	356,72	138,35	10140	
	норма за 10 дней		3758,3	371,42	1383,52	101400	
	% выполнения от нормы		104%	96%	99%	100%	