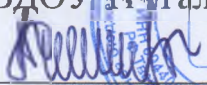


Заведующий
МБДОУ ТР Талицкий детский сад

С.А. Логушенкова
Приказ № 39 от 25.07.2022 г.

Примерное 10-дневное сбалансированное меню
организации питания детей в возрасте от 1,5-3 и от 3 до 7 лет
с 10 часовым пребыванием в весенне-летний период
МБДОУ ТР Талицкий детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энерг. ценность (ккал/сут)	Витами н С	№ рецеп туры
			Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)			
День 1								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	150/200	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/ 243	0/0	10
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Печенье	30/40	1,12	1,32	30,92	140	0	67
Итого:		330/440	4,12/5,62	7,01/8,91	61/71,03	323/387	1,46/1,95	
2								
завтрак:	Сок фруктовый	110/130	0,75	0,15	14,85	64,5	2	54
Обед:	Салат «Витаминный»	45/60	0,5/0,66	4,5/6,06	4,77/6,36	62,1/82,8	6,93/9,24	55
	Суп овощной. с мясом	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Гуляш	40/60	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81	38
	Каша гречневая рассыпчатая	80/100	3,65/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95	46
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	0/0	46
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/85	0	69
Итого:		495/665	17.4/24.4	20.43/28.14	74.6/104.97	508.5/720.23	21.1/28.1	
Полдник:	Рис отварной с овощами	110/150	7,67/9,67	5,92/8,92	22,71/29,71	268/288	0,22/0,42	71
	Хлеб ржаной	20/30	0,06/0,08	0/0	9,6/12,8	30/40	0/0	69
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	11
Итого:		280/380	7,73/ 9,75	5,92/8,92	41,29/54,49	318/371	0,22/ 0,42	
Всего за день:		1215/ 1615	29.58/ 39.7	33.65/ 44.83	177.35/ 226.2	1047.5/ 1433.9	40.03/ 53.81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша вязкая пшениная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21.29/28,39	159,8/213	1,5/1,95	6
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1.3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	13
	Бутерброд с м.сл.	20/4 30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	18
Итого:		324/435	9.05/10.61	11.51/13.75	47.58/57.01	344.4/413	2.33/2.95	
2 завтрак:	Яблоко свежее	85/100	0,4	0,4	9,8	87	0.6	61
Обед:	Салат из белокочанной капусты и консервированной кукурузы	45/60	0,54/0,72	0,04/0,06	10,17/13,56	43,2/57.6	1,53/2,04	22
	Борщ с капустой свежей , мясом и со сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7.8/9,74	19
	Жаркое по- домашнему	130/180	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/ 227,27	6,13/8,17	30
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0/0	11,92/15,89	45/60	4.95/6,6	12
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		505/685	11.09/ 15.2	9.17/11.94	50.94/70.59	404.54/ 443.57	20.41/26.55	
Полдник:	Сырники из творога с молоком сгущ.	100/15/ 120/20	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/ 475,3	0,39/0,54	41
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	11
Итого:		265/340	18,95/25,75	14,95/20,15	59,91/74,88	514,27/659,3	0,39/0,54	
Всего за день:		1179/1560	44,09/56,56	38,83/49,04	166,93/210,98	1350,21/ 1634,6	23,73/30,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые вещества(г/сут.)			Энергети ч. Ценность (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0,75/1	5
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Бутерброд с сыром	20/10 30/15	7 3	4,36	14,62	108	0	18
Итого:		330/445	6,69/8,15	8,72/10,17	38,59/46,59	254,25/306	0,75/1	
2 завтрак:	Кисло-молочный продукт	150/200	6	2	8,4	80	1	53
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	45/60	0,94/1,26	4,54/6,06	4,18/5,58	61,2/81,6	11/15,36	58
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/200	2,95/3,68	4,08/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,54/19,4 1	34
	Суфле рыбное/ Картофельное пюре	60/70/ 80/100	10,14/ 10,69	7,01/ 7,69	17,87/ 21,63	182,45/ 212,94	2,36/2,95	75/ 29
	Кисель	150/200	0,43/0,45	0/0	21,12/ 23,8	87/90	0,36/0,4	15
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		515/605	17,058/ 16,698	17,562/ 22,992	62,187/ 78,417	496,48/ 614,68	29,356/ 38,216	
Полдник:	Яйцо отварное	30/60	5,1	4,6	0,3	63	0	44
	Салат из свеклы с яблоком	110/150	0,84/ 1,08	1,88/ 3,08	7,48/ 9,88	50,16/ 75,26	8,55/ 11,4	56
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Хлеб ржаной	20/35	1,32/ 1,987	0,24/ 0,36	6,38/ 10,02	34,8/ 52,2	0	69
Итого:		310/445	7,26/8,16	6,72/8,04	23,14/ 32,18	177,96/ 233,46	8,55/ 11,4	
Всего за день:		1305/ 1695	31,408/3 3,408	33,402/4 1,602	133,717/16 6,987	972,69/11 98,14	48,656/60, 616	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г/сут)			Энергети ч. Ценность (ккал)	Витамин С	№ реце п тур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150/200	4,66/2,1	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,46/1.95	4
	Какао с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	14
	Бутерброд с м.сл.	20/4 30/5	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/ 166.35	0.7	18
Итого		324/435	13.24/ 12.215	12.86/ 16.28	45.91/54.51	369.47/ 450.35	2.99/3.65	
2 завтрак:	Апельсины	100/120	0,8	0.2	6,9	36,6	51	83
Обед:	Огурцы свежие	30/50	0,36/ 0.48	0,05/ 0,06	1.071/1.428	30.285/ 40.38	4.275/5.7	88
	Суп картофельный с крупой	150/200	3.93/4.97	4.9/6.19	16.84/21.3	120.88/ 152.82	7.12/9	26
	Капуста, тушенная с мясом	130/180	6.9/9.02	10.1/ 13.26	9.9/12.61	207.6/ 274.3	14.9/19.1	23
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	12
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого		490/675	13,582/1 8,226	18,1/23,7	59,25/75,84	491,97/64 4,5	26,66/34,2	
Полдник:	Блины с повидлом	110/15 150/20	6,24	8,1	34,31/36	234/240	1.03	47
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0.	11
Итого		275/370	6.24	8.1	43.29/47.98	264/283	1.03	
Всего за день		1189/ 1600	34,56/38, 18	39,56/48, 58	169,45/199, 33	1220,44/1 472,85	40,68/48,8 8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества (г/сут)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/20 1	1,46/1,95	8
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Бутерброд с м.сл.	20/4 30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	18
Итого:		324/435	6,96/ 8,51	10,15/ 12,09	44,38/ 54,31	343,06/ 352	2,29/3,12	
2 завтрак:	Яблоко свежее	85/100	0,34	0,34	8,33	37,40	10	61
Обед:	Салат из белокочанной капусты и консервированной кукурузы	40/50	0,63/0,846	2,28/3,048	3,892/5,19	38,65/ 51,54	15,728/ 20,97	90
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150, 3	9,64/12,05	20
	Плов из отварной куры	130/180	9,4	7,44	33,77	282,89	0	78
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	15
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		500/675	14,55/18,6 5	18,26/22,4 7	81,78/99,94	558,28/69 8,17	25,97/33,8 2	
Полдник:	Макароны, запеченные с яйцом	110/150	1,45/ 2,83	4,69/ 7,56	11,11/22,23	95,24/ 182,12	8,55/11,4	91
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
Итого:		260/350	6,44/8,15	9,85/12,78	56,39/72,18	336,85/44 5,43	9,48/12,33	
Всего за день:		1169/1560	28,35/35,7 1	38,66/47,7 4	198,35/236, 23	1282,19/1 539,6	47,74/59,2 7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества (г/сут)			Энергети ч. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша вязкая гречневая молочная	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46/1,95	46
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Печенье	20/30	8.2	4.6	26.4	188	0	67
Итого:		320/430	13.18/14.8 4	10.29/ 12.19	56.48/66.51	371/435	1,46/1,95	
2 завтрак:	Сок фруктовый	110/150	0.75	0,15	14.85	64,5	3	54
Обед:	Салат «Витаминный»	45/60	0.5/0.66	4.54/6.06	4.77/6.36	62.1/82,8	6.93/9.24	55
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом.	150/200	4.3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,83/6,1	22
	Гуляш	40/60	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/ 164,8	0.6/0,8	35
	Макаронные изделия отварные	80/100	3,0/4,5	4,27/6,4	14,64/21,9	175,33/26 3	0/0	33
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	12
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		495/665	14,71/21,44	18,77/25,86	70,21/93,32	599,83/837,6	12,72/16,54	
Полдник:	Рагу из овощей	110/150	4,88/2,43	5,64/6,26	11,83/12,15	108,3/ 200,12	0,39/0,49	42
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Хлеб ржаной	20/30	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		280/380	8.33/10.51	6,25/7,08	33,53/30,81	164,4/ 330,32	0.39/0.49	
Всего за день:		1205/1625	36,72/47,2 9	35,31/45,1 3	170,32/200, 74	1173,23/1 640,92	16,57/20,9 8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества (г/сут)			Энерг.ценно сть (калл/сут.)	Витам С	
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная	150/200	4,16/5,55	5,6/7,46	19,56/26,08	144/192	1,46/1,95	7
	Какао с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/ 92	0	14
	Бутерброд с м.сл	20/4/ 30/5/	2,3	4,36	14,62	108	0	18
Итого:		324/435	7,54/9,15	11.04/ 13.12	45,85/ 54,7	328,67/ 392	1,46/ 1,95	
2	Банан свежий	90/100	1,4/1,56	0,5/0,6	18,9/21	86,4/96	9/10	62
завтрак:								
Обед:	Салат из моркови и яблок	45/60	0.54/0.72	0.04/0.06	10.7/13,6	43.2/57.6	1.53/2.04	64
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/200	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	7,97/9,95	24
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/70	10,74/12,2	5,72/6,5	48,58/55,2	121,62/138,2	1,98/2,23	37
	Картофельное пюре	80/100	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95	29
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	15
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87		69
Итого:		505/675	23.44/ 26,53	14,35/ 18,12	72,76/ 94,44	471,7/ 806,5	11.59/14.6 5	
Полдник:	Сырники из творога с молоком сгущ.	100/15/ 120/20	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/498,3	0,31/0,43	41
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
Итого:		265/340	13.92/ 20.72	12.82/ 18.02	71.03/86	513.27/ 658.3	0.39/0.54	
Всего за день:		1184/ 1550	49,9/ 66,33	41,41/ 52,46	198,14/ 243,64	1578.84/ 1943,8	14.87/ 18.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г/сут)			Энергетич. ценность (ккал/сут)	Витам ин С	№ еще п тур ы
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	150/200	4.76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1, 95	9
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
	Бутерброд с сыром	20/9 30/14	2,3	4,36	14,62	108	0	18
Итого:		329/444	7.06/8.65	10.74/ 12.87	40/48.46	278.25/338	1.46/1. 95	
2 завтрак	Кисло-молочный продукт	150/200	6	2	8,4	80	1	53
Обед:	Огурцы свежие	30/50	1.035/ 1.38	3.195/ 4.26	4.185/5.58	49.5/66	16.51 5/ 22.02	88
	Суп «Харчо» с мясом	150/200	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,8 4	7,12/9	21
	Рагу из овощей с мясом	130/180	14,29/19,7	11,71/15	9,73/13,65	221/269	14,64/1 8,3	71
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0, 4	12
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		490/675	16.095/ 20.23	16.745/ 20.95	85.905/ 106.27	512.6/644	39.575/ 50.74	
Полдник:	Запеканка из круп с молоком сгущ.	110/15 150/20	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/ 498,3	0,31/0, 43	43
	Чай сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
Итого:		275/370	6,452/ 12,7	7,63/ 13,27	39,37/ 61,98	350,4/ 593,7	11,14/ 11,43	
Всего за день:		1244/ 1689	30,107/ 42,08	35,115/ 47,09	175,375/ 226,81	1179,25/ 1613,7	44,175/ 56,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г/сут)			Энергетическ ая ценность (ккал/сут)	Витамин С	№ реце п гур, ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/ 25,09	144/192	1,46/1,95	4
	Кофейный напиток	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	13
	Бутерброд с м.сл	20/4 30/5	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/166.35	0.7	18
Итого:		324/435	12.16/ 15.025	11.78/ 14.98	43.22/ 52.49	322.8/401.35	2.16/2.65	
2	Апельсины	100/120	0,8	0,2	6,9	36,6	51	83
завтрак:								
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	50/60	0,4/0,6	4,06/6,09	1,84/2,76	45,56/68,35		58
							0,83/1	
	Суп овощной с мясом	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	38
	Голубцы ленивые с мясом и со сметаной	130/180	13.26/17.68	8.52/11.36	18.795/ 25.06	205/273.34	18.78/ 25.04	68
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	15
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		510/685	19.98/ 26.958	16.87/ 22.174	64.879/ 87.892	452.095/618.1	37.609/ 49.342	
Полдник:	Омлет с булкой и зеленым горошком	110/15 150/20	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/ 24,48	156,3/ 182,3	0,26/0,3	36
			1,98/3,3	0,36/0,6			0	69
	Хлеб ржаной	20/30			10,02/16,7	52,2/87		
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
Итого:		295/400	4,8/ 5,6	3,69/ 4,3	29,96/ 36,46	186,3/ 225,3	0,26/ 0,3	
Всего за день:		1229 /1640	38,44/ 49,083	32,84/ 41,954	159,059/ 197,842	1056,195/ 1339,75	50,029/ 62,292	

Прием пищи	Наименовани е блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	реце п тур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/ 27,71	150,75/201	1,46/1,95	2
	Чай с сахаром	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	11
	Бутерброд с м.сл.	20/4 30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	18
Итого:		324/435	8.04/9.81	11.23/ 13.39	47.07/ 84.03	335.42/401	2.29/2.95	
2 завтрак:	Яблоко свежее	85/100	0.4	0.4	9.8	44	10	61
Обед:	Помидоры свежие	30/50	0.63/0.85	2.28/3.05	3.89/5.19	38.65/51.54	15.73/ 20.97	89
	Суп рыбный	150/200	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9	25
	Жаркое по-домашнему	130/180	7,5/9,2	5,3/6,7	14,66/ 17,23	170,45/227.27	6.13/8.17	30
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	12
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	69
Итого:		490/675	12.6/17.1	11.52/ 15.14	63.17/ 81.65	463.18/608.65	29.34/ 38.54	
Полдник:	Винегрет	110/150	7,21/9,01	10,1/12,51	1,79/2,24	125/156,25	0,39/0,49	72
	Яйцо отварное	15/30	5,1	4,6	0,3	63	0	44
	Хлеб ржаной	20/30	0,99/1,32	0,18/0,24	5,01/6,68	26,1/34,8	0	69
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	11
Итого:		295/410	9,8/12,32	11,56/ 15,21	30,25/ . 38,66	258,01/ 336,61	7,99/ 9,99	
Всего за день:		1194/ 1620	30,84/ 39,63	34,71/ 44,14	150,29/ 214,14	1100,61/ 1390,26	50,25/ 61,48	

		Ясли/сад						
Итого за весь период:		12113/ 16154	342,57/ 441,21	363,84/ 460,24	1680,23/ 2200,06	11782,21/ 15052,11	399,12/ 506,51	
Среднее знамения за период:		12113/ 16154	34,25/ 44,12	26,38/ 46,02	168,02/ 220,00	1178,22/ 1505,21	39,91/ 50,65	
Содержа ние белков, жиров, углеводов в меню за период в процен тах от калорий ности			14,06/ 12,62	29,8/ 30,1	56,14/ 57,28			