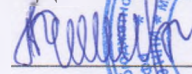


заведующий
МБДОУ ТР Талицкий детский сад



С.А. Лопутненкова

Приказ № 3 от 08 «11» января 2021 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 осенне-зимний период
МБДОУ ТР Талицкий детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша вязкая гречневая молочная	150/200	4,16/6,64	5,6/7,59	19,56/28,13	144	1,46/ 1,95	173
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27	263
	Печенье	18/20	1,5	2	14,9	83,4	0	265
Итого:		318/420	6,1/7,84	7,01/8,91	61/71,03	323/387	1,46/ 1,95	
2								
завтрак:	Сок фруктовый	110/150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	268
Обед:								
	Салат «Витаминный»	30/40	6,95/7,36	10,91/13,43	9,2/11,65	165,81/201,22	0,83/1	22
	Суп овощной с мясом	150/200	1,165/1,998	1,609/3,216	5,914/10,018	41,317/74,505	18,770/ 31,240	40
	Гуляш	40/60	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	152
	Макаронные изделия отварные	80/100	3,56/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/ 203	3,97/ 5,95	195
	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	0/0	233
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		480/645	18,16/23,998	23,219/31,806	74,6/104,97	508,5/ 722,2	21,1/ 28,1	
Полдник:								
	Запеканка из круп с молоком сгущенным	110/40 150/50	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	87,6/109,5	14,64/ 18,3	102
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
Итого:		260/350	4,5/5,84	5,13/6,48	29,8/39,08	183/239,7	14,64/ 18,3	
Всего за день:								
		1168/ 1565	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,8/213	1,5/1,95	96
	Чай с сахаром	150/200	1,08/1,3	1,08/1-3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с сыром	20/9,30/14	2,3	4,36	14,62	108	0	Г
Итого:		320/430	9,05/10,61	11,51/13,75	47,58/57,01	344,4/413	2,33/2,95	
2 завтрак:								
	Ряженка	150/200	5	3,2	8,5	87	0,6	536
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 сметаной	150/200	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	7,8/9,74	27
	Жаркое под домашнему	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	6,13/8,17	153
	Компот из сухофруктов	150/200	0,12/0,16	0/0	11,92/15,89	45/60	4,95/6,6	240
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		525/705	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 сгущенным	100/15 120/20	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54	117
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0/0	263
Итого:		250/320	18,95/25,75	14,95/20,15	59,91/74,88	514,27/659,3	0,39/0,54	
Всего за день:								
		1245/1655	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)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	0,75/1	44
	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Бутерброд с маслом	20/4/30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		320/430	6,69/8,15	8,72/10,17	38,59/46,59	254,25/306	0,75/1	
2								
завтрак:	Яблоко свежее	85/100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:								
	Салат из моркови и яблок	40/60	0,94/1,26	4,54/6,06	4,18/5,58	61,2/81,6	11/15,36	111
	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	15,54/19,41	56
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50/70	10,14/10,69	7,01/7,69	17,87/21,63	182,45/212,94	2,36/2,95	134
	Картофельное пюре	80/100	0,618	1,572	2,127	25,14	0,096	350
	Кисель	150/200	0,43/0,45	0/0	21,12/23,8	87/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		500/675	17,058/16,698	17,562/22,992	62,187/78,417	496,48/614,68	29,356/38,216	
Полдник:								
	Яйцо отварное	1/2	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Винегрет	110/150	0,84/1,08	1,88/3,08	7,48/9,88	50,16/75,26	8,55/11,4	33
	Чай с сахаром	150/200	0	-0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Хлеб ржаной	18/20	1,32/1,987	0,24/0,36	6,38/10,02	34,8/52,2	0	115
Итого:		260/370	7,26/8,16	6,72/8,04	23,14/32,18	177,96/233,46	8,55/11,4	
Всего за день:		1165/1575	31,408/33,408	33,402/41,602	133,717/166,987	972,69/1198,14	48,656/60,616	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	88
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с сыром	20/9 30/14	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	3
Итого		320/430	9,35/8,46	12,08/15,77	40,24/53,71	326,67/429	2,43/3,14	
2 завтрак:	Апельсины	100/120	0,8	0,2	6,9	36,6	51	275
Обед:	Огурец соленый	45/60	0,36/ 0,48	0,05/ 0,06	1,13/ 1,5	6,3/ 8,4	4,5/ 6	70
	Суп картофельный с крупой	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Капуста тушеная с мясом	130/180	14,29/19,7	11,71/15	9,73/13,65	221/269	14,64/18,3	336
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0/0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого		505/685	21,3/ 29,26	17,32/ 22,16	62,54/ 80,95	473,3/ 604,7	29,14/ 36,75	
Полдник:	Блинчики с повидлом	110/15 150/20	6,24	8.1	34,31/36	234	1.03	265
	Чай с лимоном	150/5 200/6	0/0	0/0	8,98/11,98	30/43	0,27	263
Итого		260/350	6.24	8.1	43.29/47.98	264/277	1,3	
Всего за день		1185/1569	37,69/44,76	37,7/46,23	154,1/189,54	1100,57/ 1347,3	83,87/92,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
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	44
	Какао с молоком	150/200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17	248
	Бутерброд с маслом	20/4 30/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0	1.
Итого:		320/430	6,93/9,35	8,9/11,47	35,57/47,61	269,25/353	1,58/2,17	
2 завтрак:	Яблоко свежее	85/100	0,34/0,4	0,34/0,4	8,33/9,8	37,40/44	8,5/10	368
Обед:	Салат из белокочанной капусты и консервированной кукурузы	45/60	0,63/0,84	2,28/3,04	4,06/5,41	39,33/52,44	14,60/19,47	20
	Суп рыбный	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,	9,64/12,05	43
	Гуляш	40/60	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	152
	Каша гречневая рассыпчатая	80/100	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	186
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		495/665	14,75/19,94	17,81/24,14	64,27/89,78	503,26/777,24	24,84/32,32	
Полдник:	Макароны, запеченные с яйцом	110/150	0,8	0,2	6,9	36,6	51	209
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
Итого:		260/350	0,8	0,2	15,88/18,88	66,6/79,6	51	

Всего за день:		1160/1545	22,82/ 30,49	27,25/ 36,21	124,05/ 166,07	876,51/ 1253,84	85,92/ 95,49	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46/1,95	94
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Печенье	18/20	8,2	4,6	26,4	188	0	151
Итого:		318/420	13,18/14,84	10,29/12,19	56,48/66,51	371/435	1,46/1,95	
2 завтрак:	Сок фруктовый	110/150	0,5	0	10,1	38	2	134
Обед:	Салат «Витаминный»	40/30	0,5/0,66	4,54/6,06	4,77/6,36	62,1/82,8	6,93/9,24	55
	Суп 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	36
	Гуляш	40/60	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	152
	Макаронные изделия отварные	80/100	3,0/4,5	4,27/6,4	14,64/21,9	175,33/263	0/0	233
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	241
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		490/635	14,71/21,44	18,77/25,86	70,21/93,32	599,83/837,6	12,72/16,54	
Полдник:	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/15 120/20	4,88/2,43	5,64/6,26	11,83/12,15	108,3/ 200,12	0,39/0,49	77
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
Итого:		250/320	8,33/10,51	6,25/7,08	33,53/30,81	164,4/ 330,32	0,39/0,49	
Всего за день:		1168/1525	36,72/47,29	35,31/45,13	170,32/200,74	1173,23/1640,92	16,57/20,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Если/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры:
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	150/200	4,16/5,55	5,6/7,46	19,56/26,08	144/192	1,46/1,95	173
	Чай с сахаром	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0	253
	Бутерброд с сыром	20/9 30/14	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		320/430	7,54/9,15	11,04/13,12	45,85/54,7	328,67/392	1,46/1,95	
2								
завтрак:	Ряженка	150/200	5	3.2	8.5	87	0.6	536
Обед:								
	Салат из моркови и яблок	40/60	0.54/0.72	0.04/0.06	10.7/13,6	43.2/57.6	1.53/2.04	22
	Суп «Харчо» ,с мясом птицы	150/200	4.24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	43
	Рагу из овощей с мясом	130/180	16,68/17,21	8,75/10,96	18,3/20,84	217/251,60	0.42/0.56	145
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87		115
Итого:		500/685	23.44/26,53	14,35/18,12	72,76/94,44	471,7/806,5	11.59/14.65	
Полдник:								
	Омлет с булкой и зеленым горошком	100/9 120/9	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	0,39/0,54	117
	Хлеб ржаной	30/45	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
	Чай с лимоном	150/5 200/6	1.12	1.32	30.92	140	0	607
Итого:		280/365	13.92/20.72	12.82/18.02	71.03/86	513.27/658.3	0.39/0.54	
Всего за день:								
		1250/1680	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 Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры:
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	16,4/21,86	140,25/187	1,46/1,95	с
	Какао с молоком	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	2
	Бутерброд с маслом	20/4 30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	
Итого:		320/430	7,06/8,65	10,74/ 12,87	40/48,46	278,25/338	1,46/1,95	
2 завтрак	Яблоко свежее	85/100	0,5	0	10,1	38	2	
Обед:	Огурец соленый	45/60	1,035/ 1,28	3,195/ 4,36	4,185/5,58	49,5/66	16,515/ 22,02	
	Свекольник, с мясом и сметаной	150/200	3,38/4,22	5,2/6,5	11,03/13,77	116,11/145	7,97/9,95	з.
	Суфле рыбное	60/70	6,83/7,8	3,8/4,35	24,8/28,3	99,75/114	0,37/0,42	13
	Картофельное пюре	80/100	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/ 17,95	20
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	24
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	11
Итого:		515/675	16,095/ 20,23	16,745/ 20,95	85,905/ 106,27	512,6/644	39,575/ 50,74	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	110/15 150/20	6,34/11,2	7,2/12,69	22,68/40,2	281,1/ 498,3	0,31/0,43	19:
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	26:
	Печенье	18/20	1,12/1,5	0,43/1,58	7,71/9,8	39,3/52,4	0	36:
Итого:		278/370	6,452/ 12,7	7,63/ 13,27	39,37/ 61,98	350,4/ 593,7	11,14/ 11,43	
Всего за день:		1198/1575	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	88
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	363
	Бутерброд с сыром	20/9 30/14	7.5/8.815	6.18/7.51	15.42	148.8/166.35	0.7	
Итого:		350/455	12.16/ 15.025	11.78/ 14.98	43.22/ 52.49	322.8/401.35	2.16/2.65	
2 завтрак:								
	Апельсины	100/120	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед:								
	Салат из моркови и яблок	40/60	0.5/0.678	2.79/3.714	2.124/ 2.832	35,595/47.46	9.189/ 12.252	14
	Суп картофельный с крупой	150/200	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	80
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	130/180	13.26/17.68	8.52/11.36	18.795/ 25.06	205/273.34	18.78/ 25.04	118
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		500/685	19.98/ 26.958	16.87/ 22.174	64.879/ 87.892	452.095/618.1	37.609/ 49.342	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	130/15 150/15	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/ 24,48	156,3/ 182,3	0,26/0,3	289
	Чай с лимоном	150/5 200/6	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
Итого:		280/ 350	4,8/ 5,6	3,69/ 4,3	29,96/ 36,46	186,3/ 225,3	0,26/ 0,3	
Всего за день:		1230/1610	38,44/ 49,083	32,84/ 41,954	159,059/ 197,842	1056,195/ 1339,75	50,029/ 62,292	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	84
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	0,83/1	253
	Бутерброд с маслом	20/4 30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Итого:		320/430	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	368
Обед:	Салат из белокачанной капусты и моркови	30/40	0.63/0.85	2.28/3.05	3.89/5.19	38.65/51.54	15.73/20.97	20
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	150/200	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	7,12/9	33
	Плов из отварной курицы	130/180	7,5/9,2	5,3/6,7	14,66/17,23	170,45/227,27	6,13/8,17	180
	Компот из сухофруктов	150/200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4	2415
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52,2/87	0	115
Итого:		490/665	12.6/17.1	11.52/15.14	63.17/81.65	463.18/608.65	29.34/38.54	
Полдник:	Салат рыбный	110/150	7,21/9,01	10,1/12,51	4,79/2,24	125/156,25	0,39/0,49	
	Хлеб ржаной	18/20	0,99/1,32	0,18/0,24	5,01/6,68	26,1/34,8	0	115
	Чай с сахаром	150/200	0	0	8,98/11,98	30/43	0	263
Итого:		278/370	9,8/12,32	11,56/15,21	30,25/38,66	258,01/336,61	7,99/9,99	
Всего за день:		1173/1565	30,84/39,63	34,71/44,14	150,29/214,14	1100,61/1390,26	50,25/61,48	