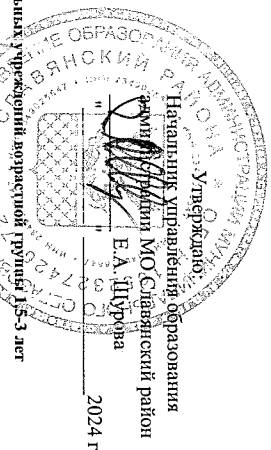


Примерное 10-ти дневное диетическое меню (зачислен в детский сад) с прикормом от 8 до 10 часов в ДОУ



| дн | наименование блюда | масса порции | Б | Ж | У | калорийность, ккал | № рецептур | В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe | I | F |
|-----------------------|---|--------------|-------|-------|--------|--------------------|------------|------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая манная молочная | 1/150 | 3,83 | 3,50 | 13,82 | 80,67 | 88 | 0,04 | 0,04 | 30,50 | 0,43 | 107,56 | 3,50 | 94,50 | 0,39 | 0,003 | 0,25 |
| 1 | Копченый напиток | 1/160 | 2,34 | 2,14 | 10,77 | 70,68 | 233 | 0,02 | 0,10 | 10,64 | 0,42 | 88,80 | 4,80 | 89,60 | 0,70 | 0,006 | 0,02 |
| 1 | Ватрушка с маком | 1/30 | 1,03 | 1,31 | 3,46 | 6,50 | 16 | 0,04 | 0,00 | 38,67 | 0,00 | 12,72 | 5,62 | 21,45 | 0,05 | 0,000 | 0,111 |
| 1 | Копченое изделие | 1/10 | 8,94 | 10,41 | 40,84 | 281,35 | ПРОМ | 0,17 | 0,14 | 137,81 | 0,85 | 217,56 | 15,66 | 215,85 | 1,82 | 0,009 | 0,38 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 1/100 | 0,41 | 0,41 | 10,00 | 46,00 | | 0,2 | 0,1 | 4,95 | 7,9 | 15,75 | 26 | 62,25 | 4,05 | 0,010 | 0,075 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 1/40 | 1,05 | 3,00 | 4,15 | 47,15 | 54-7з | 0,02 | 0,01 | 26,54 | 9,32 | 37,36 | 2,73 | 10,00 | 0,21 | 0,007 | 0,03 |
| 1 | Свекольник со сметаной | 1/180 | 4,50 | 5,45 | 11,80 | 118,00 | 34 | 0,02 | 0,04 | 40,00 | 4,80 | 67,00 | 4,12 | 62,00 | 0,19 | 0,010 | 0,02 |
| 1 | рис с овощами | 1/110 | 2,03 | 3,36 | 13,00 | 82,9 | 191 | 0,01 | 0,01 | 31,41 | 3,97 | 7,71 | 3,90 | 58,40 | 0,31 | 0,001 | 0,16 |
| 1 | Гуляш из говядины | 1/40/40 | 5,3 | 5,44 | 7,2 | 81,45 | 161 | 0,02 | 0,06 | 84,35 | 0,64 | 28,74 | 0,00 | 59,60 | 0,08 | 0,003 | 0,25 |
| 1 | Компот из свежих фруктов | 1/180 | 0,14 | 0,14 | 15,00 | 87,84 | 240 | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 6,50 | 8,00 | 0,10 | 10,00 | 0,19 | 0,001 | 0,05 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,33 | 0,17 | 9,83 | 46,83 | ПРОМ | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 2,30 | 11,00 | 11,00 | 0,19 | 0,010 | 0,04 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,89 | 0,12 | 9,80 | 42,09 | ПРОМ | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 5,40 | 3,70 | 11,10 | 0,15 | 0,000 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Итого за обед | | 15,44 | 17,68 | 70,78 | 506,26 | | 0,17 | 0,21 | 186,38 | 25,23 | 157,51 | 16,85 | 222,10 | 1,32 | 0,032 | 0,54 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | пирожок с повидлом | 1/60 | 2,56 | 2,81 | 25,01 | 134,11 | 289 | 0,01 | 0,01 | 7,44 | 0,06 | 9,00 | 1,27 | 22,20 | 0,32 | 0,001 | 0,05 |
| 1 | Кисломолочный напиток | 1/150 | 3,66 | 4,26 | 6,45 | 78,31 | ПРОМ | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,11 | 200,00 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 0,000 | 0,00 |
| 1 | Итого за полдник | | 6,22 | 7,07 | 31,46 | 212,42 | | 0,06 | 0,25 | 7,47 | 0,17 | 209,00 | 1,27 | 22,41 | 0,32 | 0,001 | 0,05 |
| Ужин за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Итого за день | | 31,01 | 35,57 | 153,08 | 1046,03 | | 0,60 | 0,70 | 336,61 | 34,15 | 599,82 | 59,78 | 622,61 | 7,51 | 0,05 | 1,05 |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Каша рисовая молочная | 1/150 | 2,43 | 2,42 | 16,86 | 80,38 | 173 | 0,04 | 0,03 | 20,66 | 0,5 | 46,5 | 3,33 | 80,03 | 0,35 | 0,003 | 0,018 |
| 2 | Ватрушка с маком | 1/30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | 16 | 0,07 | 0,00 | 11,07 | 0,68 | 12,72 | 5,62 | 21,45 | 1,09 | 0,68 | 0,000 |
| 2 | Каша с маком (виннипоз) | 1/180 | 2,60 | 3,60 | 9,60 | 71,40 | ПРОМ | 0,04 | 0,05 | 11,07 | 0,68 | 94,5 | 4,8 | 20 | 1,09 | 0,010 | 0,17 |
| 2 | кондитерское изделие | 1/10 | 1,73 | 1,40 | 6,07 | 47,60 | ПРОМ | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 3,70 | 1,74 | 1,70 | 0,05 | 0,007 | 0,00 |
| 2 | Итого за завтрак | | 8,30 | 10,88 | 42,28 | 277,38 | | 0,17 | 0,11 | 31,73 | 1,18 | 157,42 | 15,49 | 123,18 | 2,17 | 0,020 | 0,30 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Сок фруктовый | 1/150 | 0,75 | 0,12 | 10,25 | 70,05 | | 0,03 | 0,2 | 57 | 0,6 | 1,5 | 22 | 107 | 0,1 | 0,000 | 0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 1/40 | 2,36 | 2,94 | 4,73 | 45,77 | 53 | 0,01 | 0,01 | 4,54 | 17,02 | 60,40 | 2,00 | 20,00 | 0,58 | 0,005 | 0,06 |
| 2 | Суп гороховый с грибами | 1/180/20 | 4,05 | 5,12 | 10,40 | 152,93 | 54-25с | 0,12 | 0,02 | 99,76 | 10,90 | 30,50 | 5,50 | 60,76 | 1,37 | 0,011 | 0,02 |
| 2 | Птица в соусе с томатом | 1/60 | 3,73 | 4,52 | 3,77 | 56,04 | 179 | 0,03 | 0,01 | 92,26 | 2,21 | 20,71 | 3,14 | 80,00 | 1,05 | 0,007 | 0,30 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с овощами | 1/110 | 4,56 | 4,59 | 24,05 | 114,42 | 54-2г | 0,02 | 0,01 | 23,49 | 0,00 | 5,60 | 2,08 | 17,37 | 0,84 | 0,006 | 0,08 |
| 2 | Компот из свежих фруктов | 1/180 | 0,40 | 0,02 | 18,00 | 90,70 | 394 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,02 | 0,02 | 2,10 | 4,30 | 0,10 | 0,000 | 0,00 |
| 2 | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,89 | 0,12 | 9,80 | 42,09 | ПРОМ | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,70 | 11,10 | 0,15 | 0,000 | 0,00 |
| 2 | Итого за обед | | 15,99 | 17,31 | 70,75 | 501,85 | | 0,26 | 0,13 | 236,05 | 30,15 | 117,23 | 18,52 | 193,53 | 4,09 | 0,029 | 0,46 |

Handwritten signature

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 4 | молоко сгущенное с сахаром | 1/10 | 0,65 | 0,80 | 5,60 | 32,70 | пром | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,02 | 30,7 | 0 | 0,03 | 0 | 0,000 | 0 |
| 4 | молоко кипяченое | 1/30 | 0,975 | 1,2 | 8,4 | 49,05 | пром. | 0,05 | 0,06 | 19,8 | 0,78 | 169 | 10 | 42 | 0,14 | 0,010 | 0,3 |
| | Итого за молоко | | 5,88 | 8,11 | 31,00 | 218,82 | | 0,11 | 0,12 | 153,37 | 5,66 | 278,71 | 13,20 | 165,68 | 1,85 | 0,014 | 0,50 |
| | Итого за день | | 31,61 | 35,71 | 155,15 | 1053,65 | | 0,60 | 0,69 | 341,59 | 33,87 | 699,94 | 60,21 | 526,57 | 7,51 | 0,050 | 1,06 |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Каша молочная гречневая | 1/150 | 3,83 | 3,00 | 16,25 | 80,40 | 54-20к | 0,04 | 0,06 | 15,97 | 0,30 | 104,00 | 4,50 | 88,50 | 0,050 | 0,015 | 0,120 |
| 5 | Каша с молоком (бешбармак) | 1/180 | 2,60 | 3,60 | 9,60 | 71,40 | пром | 0,04 | 0,09 | 11,07 | 0,68 | 94,7 | 4,8 | 20 | 0,001 | 0,010 | 0,170 |
| 5 | Бешбармак с маслом | 1/30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | 16 | 0,07 | 0,00 | 58,00 | 0,00 | 12,72 | 5,62 | 21,45 | 0,683 | 0,000 | 0,111 |
| 5 | Колбаски из свинины | 1/10 | 1,03 | 1,31 | 6,50 | 52,00 | пром | 0,04 | 0,00 | 38,67 | 0,00 | 8,48 | 1,74 | 14,30 | 0,050 | 0,000 | 0,000 |
| 5 | Итого за завтрак | | 9,00 | 11,37 | 42,10 | 281,80 | | 0,19 | 0,15 | 123,71 | 0,98 | 219,90 | 16,66 | 144,25 | 0,784 | 0,025 | 0,401 |
| 5 | 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Фрукты свежие | 1/100 | 0,41 | 0,41 | 10,00 | 46,00 | | 0,2 | 0,1 | 4,95 | 7,9 | 15,75 | 16 | 62,25 | 6,050 | 0,000 | 0,075 |
| 5 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | рассолыник Ленинградский | 1/180 | 4,72 | 5,00 | 17,62 | 135,52 | 54-3с | 0,04 | 0,042 | 79,04 | 5,54 | 51 | 4,8 | 29,1 | 0,270 | 0,003 | 0,099 |
| 5 | Жаркое по-доминикански | 1/130 | 6,98 | 8,30 | 13,32 | 149,33 | 54-9к | 0,03 | 0,11 | 10,38 | 3,72 | 44,60 | 4,50 | 85,75 | 0,097 | 0,008 | 0,250 |
| 5 | зеленый горошек | 1/30 | 1,13 | 0,07 | 2,33 | 14,93 | 54-20с | 0,03 | 0,01 | 12 | 1,6 | 7,3 | 3,23 | 21,33 | 0,14 | 0 | 0 |
| 5 | Котлет из свежих фруктов | 1/180 | 0,14 | 0,14 | 15,00 | 87,84 | 240 | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 6,50 | 8,00 | 0,10 | 10,00 | 0,000 | 0,001 | 0,052 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,53 | 0,17 | 9,83 | 46,83 | пром | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 2,30 | 11,00 | 0,009 | 0,010 | 0,039 |
| 5 | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,89 | 0,12 | 9,80 | 42,09 | пром | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 3,70 | 11,10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 5 | Итого за обед | | 15,39 | 13,80 | 67,90 | 476,54 | | 0,21 | 0,252 | 105,5 | 17,36 | 119,6 | 18,63 | 168,28 | 0,516 | 0,022 | 0,440 |
| 5 | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Запеканка из печени с рыбом | 1/90 | 4,56 | 4,86 | 15,4 | 136 | 311 | 0,01 | 0,14 | 98,54 | 3,43 | 173,50 | 2,72 | 88,70 | 0,090 | 0,002 | 0,096 |
| 5 | салат из квашенной капусты со свеклой | 1/40 | 0,68 | 2,2 | 8,44 | 45,2 | 28 | 0,01 | 0,07 | 6,86 | 3,92 | 66,08 | 1,80 | 43,60 | 0,008 | 0,001 | 0,009 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,02 | 0,11 | 6,55 | 31,22 | пром | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 1,53 | 7,33 | 0,019 | 0,000 | 0,026 |
| 5 | чай с сахаром | 1/180 | 0,20 | 0,00 | 0,68 | 1,40 | 54-2ч | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,04 | 4,50 | 0,00 | 7,20 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 5 | Итого за полдник | | 6,46 | 7,17 | 31,07 | 213,82 | | 0,03 | 0,22 | 103,70 | 7,39 | 246,28 | 6,05 | 146,83 | 0,117 | 0,003 | 0,131 |
| 5 | Итого за день | | 31,25 | 32,75 | 151,07 | 1018,16 | | 0,63 | 0,72 | 337,86 | 33,63 | 601,53 | 57,34 | 521,61 | 7,47 | 0,05 | 1,05 |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | макароны запеченные с сыром, сыром | 1/130 | 3,60 | 3,41 | 7,04 | 108,33 | 420/421 | 0,10 | 0,05 | 12,50 | 2,65 | 90,37 | 4,55 | 60,67 | 0,33 | 0,00 | 0,17 |
| 6 | шарл кабакюва | 1/40 | 0,80 | 0,67 | 2,53 | 31,60 | пром | 0,01 | 0,01 | 5,74 | 4,96 | 14,00 | 2,50 | 6,00 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 6 | Каша с молоком (шпанинцэ) | 1/180 | 2,60 | 3,60 | 9,60 | 71,40 | пром | 0,04 | 0,05 | 11,07 | 0,68 | 94,5 | 4,8 | 20 | 1,09 | 0,010 | 0,17 |
| 6 | Бешбармак с маслом | 1/30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | 16 | 0,07 | 0,00 | 58,00 | 0,00 | 12,72 | 5,62 | 21,45 | 0,68 | 0,000 | 0,111 |
| 6 | Итого | | 8,54 | 11,14 | 28,92 | 289,33 | | 0,21 | 0,11 | 87,31 | 8,29 | 211,59 | 17,47 | 108,12 | 2,28 | 0,01 | 0,47 |
| 6 | 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 1/150 | 0,75 | 0,12 | 10,25 | 70,05 | пром | 0,03 | 0,2 | 57 | 0,6 | 10 | 10 | 24 | 0,1 | 0 | 0 |
| 6 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | салат из квашенной капусты с овощами | 30 | 0,65 | 4,24 | 12,5 | 53 | 62 | 0 | 0 | 0 | 3,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/180 | 2,14 | 3,26 | 9,68 | 111,24 | 54-2с | 0,02 | 0,04 | 86,60 | 7,98 | 90,08 | 6,94 | 52,60 | 0,57 | 0,00 | 0,13 |
| 6 | каша гречневая | 1/110 | 4,51 | 4,62 | 10,09 | 90,38 | 54-4г | 0,08 | 0,09 | 14,08 | 0,00 | 12,00 | 4,60 | 57,50 | 0,98 | 0,00 | 0,07 |
| 6 | терфит из говядины с рисом с солом | 1/60/15 | 4,37 | 3,19 | 12,43 | 109,38 | 0,00 | 0,09 | 0,08 | 31,80 | 4,90 | 13,20 | 4,60 | 94,37 | 2,15 | 0,00 | 0,09 |
| 6 | Кисель из крупяна | 1/180 | 1,00 | 0,10 | 10,70 | 50,90 | пром | 0,01 | 0,03 | 35,00 | 2,60 | 18,00 | 6,00 | 25,00 | 0,58 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,53 | 0,17 | 9,83 | 46,83 | пром | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 2,30 | 11,00 | 0,19 | 0,010 | 0,04 |
| 6 | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,89 | 0,12 | 9,80 | 42,09 | пром | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 3,70 | 11,10 | 0,15 | 0,000 | 0,00 |
| 6 | Итого за обед | | 15,09 | 15,70 | 75,03 | 503,82 | | 0,30 | 0,32 | 167,48 | 19,18 | 141,98 | 28,14 | 251,57 | 4,62 | 0,01 | 0,33 |
| 6 | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Сырники из творога | 1/120 | 4,60 | 5,81 | 18,67 | 80,40 | 54-6г | 0,04 | 0,04 | 26,40 | 5,69 | 166,50 | 5,67 | 145,00 | 0,56 | 0,03 | 0,25 |
| 6 | молоко сгущ. | 1/10 | 0,65 | 0,80 | 5,10 | 32,70 | пром. | 0,01 | 0,01 | 0 | 0,15 | 46,05 | 0 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | молоко кипяченое | 1/50 | 0,975 | 1,2 | 7,65 | 49,05 | пром. | 0,015 | 0,015 | 0 | 0,15 | 46,05 | 0 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Итого за полдник | | 6,23 | 7,81 | 31,42 | 162,15 | | 0,07 | 0,07 | 26,40 | 5,94 | 242,25 | 5,67 | 145,08 | 0,56 | 0,03 | 0,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|------|------|--------|-------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--|
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | 30,60 | 34,77 | 143,62 | 1025,35 | | 0,61 | 0,70 | 338,19 | 34,01 | 605,82 | 61,28 | 528,76 | 7,56 | 0,05 | 1,06 | |
| 5.81 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Каши Лужская | 1/30 | 4,75 | 2,35 | 14,07 | 80,45 | 54-16г | 0,08 | 0,04 | 16,40 | 0,5 | 102,35 | 4,6 | 80,04 | 0,5 | 0,01 | 0,25 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Блины/блин с сыром | 1/30 | 2,87 | 3,10 | 9,83 | 82,73 | 3 | 0,03 | 0,05 | 38,00 | 0,10 | 131,30 | 6,39 | 83,00 | 0,32 | 0,00 | 0,09 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Какао с молоком (витаминами) | 1/180 | 2,60 | 3,60 | 9,60 | 71,40 | пром | 0,04 | 0,05 | 11,07 | 0,68 | 94,5 | 4,8 | 20 | 1,09 | 0,010 | 0,17 | | | | | | | | | | | |
| 7 | кондитерское изделие | 1/10 | 1,73 | 1,40 | 6,40 | 47,80 | пром | 0,03 | 0,03 | 7,38 | 0,45 | 63,00 | 1,74 | 13,33 | 0,05 | 0,000 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Итого | 1/195 | 11,95 | 10,45 | 39,90 | 282,18 | | 0,18 | 0,17 | 72,85 | 1,73 | 391,15 | 17,53 | 196,37 | 1,96 | 0,02 | 0,51 | | | | | | | | | | | |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Сок фруктовый | 1/150 | 0,75 | 0,12 | 10,25 | 70,05 | пром | 0,03 | 0,2 | 0 | 1,5 | 10 | 10 | 24 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Ст-машини домашняя | 1/180 | 7,09 | 8,40 | 11,38 | 153,62 | 94 | 0,13 | 0,02 | 57,20 | 5,58 | 29,50 | 5,80 | 33,73 | 1,50 | 0,01 | 0,10 | | | | | | | | | | | |
| 7 | нарезка из соевых помидор | 1/30 | 0,18 | 0,02 | 2,06 | 3,15 | 70 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 3,08 | 5,63 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Лепс из курчии | 1/180 | 5,67 | 8,29 | 29,28 | 200,54 | 54-12м | 0,07 | 0,05 | 11,3 | 4,38 | 56,8 | 9,3 | 142,3 | 1,79 | 0,01 | 0,07 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Компот из свежих фруктов | 1/180 | 0,14 | 0,14 | 15,00 | 87,84 | 240 | 0,01 | 0,01 | 4,08 | 6,50 | 8,00 | 0,10 | 10,00 | 0,19 | 0,001 | 0,05 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,89 | 0,12 | 9,80 | 42,09 | пром | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 3,70 | 11,10 | 0,15 | 0,000 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Итого за обед | 1/30 | 13,97 | 16,97 | 67,72 | 487,24 | | 0,31 | 0,17 | 174,28 | 19,54 | 105,33 | 18,90 | 197,13 | 3,83 | 0,02 | 0,22 | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | капустя пиццата | 30 | 0,25 | 1,38 | 4,92 | 40,20 | 177 | 0,01 | 0,01 | 15,17 | 7,20 | 30,02 | 1,35 | 11,40 | 0,34 | 0,00 | 0,04 | | | | | | | | | | | |
| 7 | омлет с зеленым горошком | 1/130 | 3,44 | 4,35 | 8,56 | 122,39 | 74 | 0,01 | 0,17 | 80,65 | 0,11 | 47,41 | 5,32 | 86,87 | 0,34 | 0,00 | 0,04 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,33 | 0,17 | 9,83 | 46,83 | пром | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 2,30 | 11,00 | 0,19 | 0,008 | 0,03 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Чай с лимоном | 1/180 | 0,27 | 0,00 | 6,03 | 25,11 | 54-3лн | 0 | 0,01 | 0,34 | 1,04 | 6,21 | 4,14 | 7,65 | 0,69 | 0 | 0,2 | | | | | | | | | | | |
| 7 | Итого за полдник | 5,49 | 5,90 | 29,34 | 234,53 | | 0,04 | 0,19 | 96,16 | 8,35 | 86,93 | 13,11 | 116,92 | 1,56 | 0,01 | 0,31 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | 32,16 | 33,44 | 147,22 | 1074,00 | | 0,55 | 0,73 | 343,29 | 31,12 | 593,41 | 59,54 | 534,42 | 7,45 | 0,049 | 1,05 | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Каши рисовая молочная | 1/150 | 2,63 | 2,92 | 15,86 | 75,90 | 173 | 0,04 | 0,03 | 10,62 | 0,5 | 51,5 | 3,33 | 55,03 | 0,61 | 0,003 | 0,018 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Кодельный напиток | 1/160 | 2,54 | 2,14 | 10,77 | 70,68 | 233 | 0,02 | 0,10 | 10,64 | 0,42 | 88,80 | 4,80 | 85,60 | 0,70 | 0,006 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Блины/блин с маслом | 1/30 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | 16 | 0,07 | 0,00 | 58,00 | 0,00 | 12,72 | 5,62 | 21,45 | 0,68 | 0,000 | 0,111 | | | | | | | | | | | |
| 8 | кондитерское изделие | 1/10 | 1,03 | 1,31 | 6,50 | 52,00 | пром | 0,04 | 0,00 | 38,67 | 0,00 | 8,48 | 1,74 | 14,30 | 0,05 | 0,000 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Итого за завтрак | 7,74 | 9,83 | 42,98 | 276,58 | | 0,17 | 0,13 | 117,93 | 0,92 | 161,50 | 16,49 | 176,38 | 2,04 | 0,01 | 0,15 | | | | | | | | | | | | |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Сок фруктовый | 1/150 | 0,75 | 0,12 | 10,25 | 70,05 | пром | 0,03 | 0,2 | 57 | 0,6 | 148 | 22 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | суп Харчо | 1/180 | 5,78 | 5,50 | 10,87 | 123,80 | 101 | 0,08 | 0,07 | 70,00 | 4,26 | 20,19 | 5,55 | 31,40 | 1,20 | 0,025 | 0,121 | | | | | | | | | | | |
| 8 | каша овсяная | 1/40 | 0,85 | 2,8 | 4,55 | 40,7 | 54-15з | 0,001 | 0,005 | 3,04 | 2,94 | 32,5 | 1,8 | 25 | 0,009 | 0,00 | 0,070 | | | | | | | | | | | |
| 8 | метелки рыбные | 1/60/30 | 4,90 | 8,40 | 11,24 | 108,00 | 54-19л | 0,08 | 0,05 | 12,27 | 1,52 | 167,80 | 2,89 | 43,50 | 2,40 | 0,003 | 0,497 | | | | | | | | | | | |
| 8 | картофельное пюре | 1/110 | 3,35 | 3,11 | 14,52 | 102,23 | 206 | 0,05 | 0,08 | 17,45 | 7,48 | 26,80 | 3,53 | 61,60 | 0,07 | 0,000 | 0,045 | | | | | | | | | | | |
| 8 | напиток из витаминов | 1/180 | 0,60 | 0,20 | 10,20 | 65,30 | 54-13жн | 0,01 | 0,05 | 41,00 | 16,00 | 11,00 | 1,20 | 3,00 | 0,54 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,53 | 0,17 | 9,83 | 46,83 | пром | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 2,30 | 11,00 | 0,19 | 0,010 | 0,044 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,89 | 0,12 | 9,80 | 42,09 | пром | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 3,70 | 11,10 | 0,15 | 0,000 | 0,000 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Итого за обед | 17,90 | 20,30 | 71,01 | 528,95 | | 0,32 | 0,34 | 143,76 | 32,20 | 258,79 | 20,97 | 186,60 | 4,56 | 0,038 | 0,777 | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Пирожок с повидлом | 1/60 | 3,56 | 4,69 | 19,91 | 144,11 | 289 | 0,02 | 0,01 | 7,44 | 0,06 | 9,00 | 1,00 | 22,20 | 0,32 | 0,001 | 0,051 | | | | | | | | | | | |
| 8 | молоко кипяченое | 150 | 1,05 | 1,95 | 8,4 | 49,05 | пром. | 0,036 | 0,018 | 11,16 | 0,09 | 13,5 | 1,5 | 33,3 | 0,477 | 0,002 | 0,077 | | | | | | | | | | | |
| 8 | Итого за полдник | 4,61 | 6,64 | 28,31 | 193,16 | | 0,06 | 0,03 | 18,80 | 0,15 | 22,50 | 2,50 | 55,50 | 0,80 | 0,003 | 0,128 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | 31,00 | 36,89 | 152,45 | 1069,74 | | 0,58 | 0,70 | 337,29 | 33,87 | 600,79 | 60,96 | 525,48 | 7,50 | 0,050 | 1,050 | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | каша вязкая молочная | 150 | 2,85 | 2,10 | 17,25 | 81,20 | 54-11к | 0,06 | 0,01 | 17,00 | 0,89 | 35,00 | 2,35 | 65,50 | 0,26 | 0,005 | 0,165 | | | | | | | | | | | |
| 9 | овсяная с нутовой | 1/30 | 2,87 | 3,10 | 9,83 | 82,73 | 3 | 0,03 | 0,05 | 38,00 | 0,10 | 100,30 | 6,30 | 83,00 | 0,32 | 0,000 | 0,090 | | | | | | | | | | | |
| 9 | Блины/блин с сыром | 1/180 | 2,60 | 3,60 | 9,60 | 71,40 | пром | 0,04 | 0,05 | 11,07 | 0,88 | 94,5 | 4,8 | 20 | 1,09 | 0,010 | 0,170 | | | | | | | | | | | |
| 9 | Какао с молоком (витаминами) | 1/10 | 1,73 | 1,40 | 6,07 | 47,80 | пром | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,28 | 6,46 | 13,33 | 0,05 | 0,007 | 0,000 | | | | | | | | | | | |
| 9 | кондитерское изделие | 1/10 | 1,05 | 1,40 | 6,07 | 47,80 | пром | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 9,28 | 6,46 | 13,33 | 0,05 | 0,007 | 0,000 | | | | | | | | | | | |
| 9 | Итого за завтрак | 10,05 | 10,20 | 42,75 | 282,93 | | 0,16 | 0,11 | 66,07 | 2,12 | 239,08 | 19,91 | 181,83 | 1,72 | 0,022 | 0,425 | | | | | | | | | | | | |

Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 1,5 до 3 лет с 10 часовым пребыванием
(Граммов (нетто) в день на одного ребенка)

| № | Наименование продукта | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | за 10 дн. | | Норма на 1 реб. | % |
|----|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-----------|-----------|-----------------|-------|
| | | | | | | | | | | | | на 1 реб. | за 1 день | | |
| 1 | Молоко | 340,0 | 345,0 | 246,0 | 340,0 | 190,0 | 265,6 | 230,0 | 344,0 | 322,0 | 374,0 | 2996,6 | 299,7 | 293,0 | 102,3 |
| 2 | Творог | 0,0 | 85,0 | 0,0 | 45,0 | 0,0 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 85,0 | 0,0 | 300,0 | 30,0 | 23,0 | 130,4 |
| 3 | Сметана | 5,0 | 12,0 | 5,0 | 15,0 | 5,0 | 10,0 | 0,0 | 5,0 | 13,0 | 0,0 | 70,0 | 7,0 | 7,0 | 100,0 |
| 4 | Сыр | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 5,0 | 5,0 | 0,0 | 5,0 | 5,0 | 30,0 | 3,0 | 3,0 | 100,0 |
| 5 | Мясо | 93,0 | 20,0 | 20,0 | 58,0 | 87,0 | 72,0 | 0,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 410,0 | 41,0 | 37,0 | 110,8 |
| 6 | Птица | 0,0 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 72,0 | 0,0 | 63,0 | 0,0 | 220,0 | 22,0 | 15,0 | 146,7 |
| 7 | Рыба | 0,0 | 0,0 | 100,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 240,0 | 24,0 | 24,0 | 100,0 |
| 8 | Яйцо | 4,0 | 3,0 | 94,0 | 14,0 | 8,0 | 26,0 | 97,0 | 47,0 | 3,0 | 104,0 | 400,0 | 40,0 | 30,0 | 133,3 |
| 9 | Картофель | 47,0 | 47,0 | 148,0 | 47,0 | 150,0 | 40,0 | 45,0 | 188,0 | 20,0 | 168,0 | 900,0 | 90,0 | 90,0 | 100,0 |
| 10 | Овощи: | 159,0 | 140,0 | 165,0 | 111,0 | 145,0 | 155,0 | 167,0 | 76,0 | 164,0 | 105,0 | 1387,0 | 138,7 | 135,0 | 102,7 |
| | овощи свежие | 159,0 | 140,0 | 135,0 | 81,0 | 115,0 | 155,0 | 132,0 | 66,0 | 164,0 | 95,0 | 1242,0 | 124,2 | | 92,0 |
| | огурцы соленые | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 60,0 | 6,0 | | |
| | икра кабачковая | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | томат паста | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | зеленый горошек | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| | капуста квашеная | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 50,0 | 5,0 | |
| | помидоры соленые | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35,0 | 3,5 | |
| | овощи соленые | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 0,0 | 35,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 145,0 | 14,5 | 39,3 | 10,7 |
| | Фрукты | 140,0 | 0,0 | 145,0 | 47,0 | 140,0 | 0,0 | 42,3 | 0,0 | 0,0 | 106,0 | 100,0 | 720,3 | 72,0 | 72,0 |
| 12 | Сухофрукты | 0,0 | 17,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 0,0 | 15,0 | 4,0 | 17,9 | 70,0 | 7,0 | 7,0 | 100,0 |
| 13 | Сок | 0,0 | 150,0 | 0,0 | 150,0 | 0,0 | 150,0 | 150,0 | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 750,0 | 75,0 | 75,0 | 100,0 |
| 14 | Хлеб ржаной | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 30,0 | 300,0 | 30,0 | 30,0 | 100,0 |
| 15 | Хлеб пш. | 45,0 | 55,0 | 50,0 | 52,0 | 45,0 | 45,0 | 45,0 | 53,0 | 56,0 | 45,0 | 491,0 | 49,1 | 45,0 | 109,1 |
| 16 | Крупы | 38,0 | 26,0 | 24,0 | 13,0 | 25,0 | 32,0 | 46,0 | 18,0 | 43,0 | 26,0 | 291,0 | 29,1 | 23,0 | 126,5 |
| 17 | Макаронны | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 6,4 | 6,0 | 106,7 |
| 18 | Мука пш. | 45,5 | 6,0 | 4,5 | 14,5 | 0,0 | 38,0 | 12,0 | 46,5 | 7,0 | 16,0 | 190,0 | 19,0 | 19,0 | 100,0 |
| 19 | Крахмал | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 15,0 | 1,5 | 1,5 | 100,0 |
| 20 | Масло сл. | 12,0 | 18,0 | 15,3 | 14,0 | 14,0 | 18,0 | 8,0 | 13,2 | 12,0 | 13,5 | 138,0 | 13,8 | 13,5 | 102,2 |
| 21 | Масло растит. | 10,8 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 10,4 | 4,0 | 9,0 | 6,0 | 3,0 | 7,0 | 71,2 | 7,1 | 7,0 | 101,7 |
| 22 | Кондитер. изд. | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 90,0 | 9,0 | 9,0 | 100,0 |
| 23 | Чай | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 4,0 | 0,4 | 0,4 | 100,0 |
| 24 | Какао | 0,0 | 0,62 | 0,62 | 0,00 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,00 | 0,62 | 0,00 | 3,7 | 0,37 | 0,4 | 100,5 |
| 25 | Кофе | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 8,0 | 0,8 | 0,8 | 100,0 |
| 26 | Дрожжи | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 66,7 |
| 27 | Сахар | 20,0 | 21,0 | 21,0 | 19,0 | 21,5 | 16,0 | 21,0 | 16,0 | 21,0 | 15,5 | 192,0 | 19,2 | 19,0 | 101,1 |
| 28 | Соль | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 22,5 | 2,3 | 2,3 | 100,0 |
| 29 | Печень | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 64,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,0 | 106,0 | 10,6 | 15,0 | 70,7 |

Заместитель директора МКУ Центр УМГБ



И.А. Милько



Приложение №3 к меню
для детей с 1 до 3 лет

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

| день | В | Ж | У | калории поetry, ккал | белки |
|-----------------------|-------|-------|--------|-------------------------|-------|
| 1 | 31,01 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 2 | 31,84 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 3 | 31,84 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 4 | 31,61 | 31,75 | 133,45 | 1053,65 | 34,87 |
| 5 | 31,25 | 31,75 | 131,07 | 1018,15 | 33,63 |
| 6 | 30,60 | 34,77 | 145,83 | 1023,35 | 34,03 |
| 7 | 32,16 | 35,44 | 147,21 | 1074,00 | 34,12 |
| 8 | 31,70 | 36,89 | 172,85 | 1068,74 | 34,47 |
| 9 | 30,84 | 34,81 | 134,53 | 1049,70 | 33,92 |
| 10 | 31,47 | 33,42 | 132,40 | 1030,00 | 33,40 |
| Среднее за 10 дней | 31,47 | 33,42 | 132,40 | 1030,00 | 33,40 |

Распределение калорийности между приемами пищи%

| дни | 20% <th>20% <th>20% <th>20% <th>20% <th>от средней нормы %</th> </th></th></th></th> | 20% <th>20% <th>20% <th>20% <th>от средней нормы %</th> </th></th></th> | 20% <th>20% <th>20% <th>от средней нормы %</th> </th></th> | 20% <th>20% <th>от средней нормы %</th> </th> | 20% <th>от средней нормы %</th> | от средней нормы % | |
|-------|--|---|--|---|---------------------------------|--------------------|---------|
| 1 | 21,65 | 100,00 | 65,51 | 102,75 | 103,33 | 101,15 | 75,40 |
| 2 | 21,65 | 100,00 | 70,85 | 100,00 | 102,42 | 101,21 | 75,19 |
| 3 | 21,65 | 100,52 | 70,85 | 102,07 | 101,52 | 101,21 | 75,26 |
| 4 | 21,65 | 99,55 | 70,05 | 100,07 | 101,83 | 101,45 | 75,28 |
| 5 | 21,65 | 100,64 | 63,71 | 97,54 | 97,25 | 101,82 | 75,24 |
| 6 | 21,65 | 103,33 | 70,05 | 100,07 | 101,83 | 101,45 | 75,28 |
| 7 | 21,65 | 104,78 | 70,05 | 100,07 | 101,83 | 101,45 | 75,28 |
| 8 | 21,65 | 104,78 | 70,05 | 100,07 | 101,83 | 101,45 | 75,28 |
| 9 | 21,65 | 98,81 | 70,05 | 100,07 | 101,83 | 101,45 | 75,26 |
| 10 | 21,65 | 98,81 | 70,05 | 100,07 | 101,83 | 101,45 | 75,26 |
| Итого | 216,50 | 1000,00 | 694,50 | 1000,00 | 1000,00 | 1000,00 | 7500,00 |

Приложение №3 к меню
для детей с 1 до 3 лет

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

| дни | В | Ж | У | калории поetry, ккал | белки |
|-------|--------|--------|---------|-------------------------|--------|
| 1,00 | 31,01 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 2,00 | 31,84 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 3,00 | 31,84 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 4,00 | 31,61 | 31,75 | 133,45 | 1053,65 | 34,87 |
| 5,00 | 31,25 | 31,75 | 131,07 | 1018,15 | 33,63 |
| 6,00 | 30,60 | 34,77 | 145,83 | 1023,35 | 34,03 |
| 7,00 | 32,16 | 35,44 | 147,21 | 1074,00 | 34,12 |
| 8,00 | 31,70 | 36,89 | 172,85 | 1068,74 | 34,47 |
| 9,00 | 30,84 | 34,81 | 134,53 | 1049,70 | 33,92 |
| 10,00 | 31,47 | 33,42 | 132,40 | 1030,00 | 33,40 |
| Итого | 315,00 | 335,25 | 1322,40 | 10300,00 | 334,00 |

Приложение №3 к меню
для детей с 1 до 3 лет

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

| дни | В | Ж | У | калории поetry, ккал | белки |
|------------------|--------|--------|---------|-------------------------|--------|
| 1,00 | 31,01 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 2,00 | 31,84 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 3,00 | 31,84 | 31,57 | 133,00 | 1046,03 | 34,15 |
| 4,00 | 31,61 | 31,75 | 133,45 | 1053,65 | 34,87 |
| 5,00 | 31,25 | 31,75 | 131,07 | 1018,15 | 33,63 |
| 6,00 | 30,60 | 34,77 | 145,83 | 1023,35 | 34,03 |
| 7,00 | 32,16 | 35,44 | 147,21 | 1074,00 | 34,12 |
| 8,00 | 31,70 | 36,89 | 172,85 | 1068,74 | 34,47 |
| 9,00 | 30,84 | 34,81 | 134,53 | 1049,70 | 33,92 |
| 10,00 | 31,47 | 33,42 | 132,40 | 1030,00 | 33,40 |
| Итого за 10 дней | 315,00 | 335,25 | 1322,40 | 10300,00 | 334,00 |

Завс. директор МК Удмурт УИТБ

Генерал

И.А. Мухоморова

31,5

35,25

152,25

1080

31,5

35,25

152,25

1080

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному пикетичное меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет (1 неделя)

| день 1 | день 2 | день 3 | день 4 | день 5 |
|-------------------------------|---|------------------------------------|---|---------------------------------------|
| ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК |
| Каша вязкая манная молочная | Каша рисовая молочная | Каша овсяная молочная | Каша молочная пшеничная | Каша молочная |
| 1/150 | 1/150 | 1/150 | 1/150 | 1/150 |
| Кофейный напиток | Бутерброд с маслом | Кекао с молоком | Кофейный напиток | Кекао с молоком |
| 1/160 | 1/30 | 1/30 | 1/180 | 1/160 |
| Бутерброд с маслом | Кекао с молоком | Бутерброд с маслом | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом |
| 1/30 | 1/180 | 1/180 | 1/30 | 1/30 |
| Кондитерское изделие | Кондитерское изделие | Кондитерское изделие | Кондитерское изделие | Кондитерское изделие |
| 1/10 | 1/10 | 10 | 1/10 | 1/10 |
| 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК |
| Фрукты свежие | Сок фруктовый | Фрукты свежие | Сок фруктовый | Фрукты свежие |
| 100 | 1/150 | 100 | 1/150 | 100 |
| ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД |
| салат из белокочанной капусты | салат из отварной свеклы с зеленым горошком | салат из свеклы с сыром | салат из соленных огурцов с луком | зеленый горошек |
| 60 | 1/40 | 1/40 | 1/40 | 1/30 |
| свекольник со сметаной | суп гороховый с трюнками | Борщ с фасолью и картофелем | суп картофельный с рыбой | рассольник Ленинградский |
| 1/180 | 1/180/20 | 1/180 | 1/180 | 1/180 |
| рис с овощами | птица в соусе с томатом | котлета рыбная лобителевская | котлета мясная запеченная с соусом томатным | Жаркое по-домашнему |
| 1/110 | 1/60 | 1/60 | 1/60 | 1/60/15 |
| Гуляш из говядины | Макаронные изделия отварные с овощами | Пюре картофельное | Макаронные изделия отварные с маслом | Компот из свежих фруктов |
| 1/40/40 | 1/110 | 1/110 | 1/110 | 1/110 |
| Компот из свежих фруктов | Компот из сушеных фруктов | Компот из свежих фруктов | чай с сахаром | Хлеб пшеничный |
| 1/180 | 1/180 | 1/180 | 1/180 | 1/180 |
| Хлеб пшеничный | Хлеб ржаной | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржаной |
| 1/20 | 1/30 | 1/20 | 1/20 | 1/20 |
| Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | | 1/30 |
| 1/30 | | | | |
| ПОЛДНИК | ПОЛДНИК | ПОЛДНИК | ПОЛДНИК | ПОЛДНИК |
| пирожок с повидлом | запеканка из творога | омлет натуральный с сыром | пудинг творожно-яблочный | Запеканка из пшена с рисом |
| 1/60 | 1/120 | 1/130 | 1/130 | 1/90 |
| Кисломолоочный напиток | молоко стуженое с сахаром | салат из квашенной капусты с луком | молоко стуженое с сахаром | салат из квашенной капусты со свеклой |
| 1/150 | 1/10 | 1/40 | 1/10 | 1/40 |
| | Кисломолоочный напиток | Хлеб пшеничный | молоко кипяченое | Хлеб пшеничный |
| | 1/180 | 1/20 | 1/150 | 1/20 |
| | | чай с сахаром | чай с сахаром | 1/180 |

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (Зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет (2 недели)

| день 6 | день 7 | день 8 | день 9 | день 10 |
|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК | ЗАВТРАК |
| макаронны запеченые с яйцом и сыром | Каша Дружба | Каша рисовая молочная | каша вязкая молочная овсяная с крупой | каша молочная пшеничная |
| 1/130 | 1/150 | 1/150 | 1/150 | 1/150 |
| Какао с молоком | Бутерброд с сыром | Кофейный напиток | Бутерброд с сыром | Кофейный напиток |
| 1/180 | 1/30 | 1/160 | 1/30 | 1/30 |
| Бутерброд с маслом | Какао витаминиз с молоком | Бутерброд с маслом | Какао с молоком | Бутерброд с маслом |
| 1/30 | 1/180 | 1/180 | 1/180 | 1/180 |
| кондитерское изделие | кондитерское изделие | кондитерское изделие | кондитерское изделие | кондитерское изделие |
| 1/10 | 1/10 | 1/10 | 1/10 | 1/10 |
| игра кабачковая | | | | |
| 1/40 | | | | |
| 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК | 2-й ЗАВТРАК |
| Сок фруктовый | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Фрукты свежие | Сок фруктовый |
| 1/150 | 1/150 | 1/150 | 1/150 | 100 |
| ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД | ОБЕД |
| салат из кашенной капусты с овощами | нарезка из соленых помидор | игра свекольная | салат из кашенной капусты со свеколой | салат из отварной свеклы с соленым огурцом |
| 1/30 | 1/40 | 1/40 | 1/40 | 1/40 |
| борщ с капустой и картофелем со сметаной | Суп-лапша домашняя | суп Харчо | борщ Сибирский | Суп картофельный с клецками |
| 1/180 | 1/180 | 1/180 | 1/180 | 1/180 |
| каша гречневая | Плов из птицы | тефтели рыбные | Котлеты рубленые из птицы | тефтели из печени с рисом |
| 1/110 | 1/180 | 1/60 | 1/60 | 1/60 |
| тефтели из говядины с рисом с соусом | Компот из свежих фруктов | соус красный основной | рис отварной с овощами | соус красный основной |
| 1/60/15 | 1/180 | 1/30 | 1/30 | 1/110 |
| Кисель из кураги | | Пюре картофельное напиток из шиповника | чай с лимоном | картофельное пюре |
| 1/180 | | 1/180 | 1/180 | 1/20 |
| Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| 1/20 | | 1/20 | 1/30 | 1/30 |
| Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | | |
| 1/30 | | 1/30 | | |
| ПОЛДНИК | ПОЛДНИК | ПОЛДНИК | ПОЛДНИК | ПОЛДНИК |
| Сырники из творога | капуста тушенная | Пирожок с повидлом | запеканка из творога | игра кабачковая |
| 1/120 | 1/60 | 1/60 | 1/60 | 1/120 |
| молоко стул. | омлет натуральный с зеленым горошком | молоко кипяченое | молоко стуженное | омлет натуральный |
| 1/10 | 1/130 | 1/150 | 1/150 | 1/10 |
| молоко кипяченое | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| 1/150 | 1/180 | 1/180 | 1/150 | 1/150 |
| | Чай с лимоном | | Кисломолочный напиток | молоко кипяченое |
| | 1/180 | | | 1/150 |

Зам. директора МКДОУ Центр ДУИТБ Семид Н.А. Мухомов

Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах
к меню для детей дошкольных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет "

| | Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|------|---|-------|
| | В1 | В2 | А | С | Са | Мг | Р | Fe | I | F | |
| 1 день | 0,60 | 0,70 | 336,61 | 34,15 | 599,82 | 59,78 | 522,61 | 7,51 | 0,05 | | 1,05 |
| 2 день | 0,59 | 0,70 | 339,61 | 33,54 | 598,60 | 61,01 | 523,89 | 7,22 | 0,05 | | 1,03 |
| 3 день | 0,61 | 0,72 | 341,56 | 33,64 | 595,11 | 60,31 | 524,22 | 7,62 | 0,05 | | 1,06 |
| 4 день | 0,60 | 0,69 | 341,59 | 33,87 | 599,94 | 60,21 | 526,57 | 7,51 | 0,05 | | 1,06 |
| 5 день | 0,63 | 0,72 | 337,86 | 33,63 | 601,53 | 57,34 | 521,61 | 7,47 | 0,05 | | 1,05 |
| 6 день | 0,61 | 0,70 | 338,19 | 34,01 | 605,82 | 61,28 | 528,76 | 7,56 | 0,05 | | 1,06 |
| 7 день | 0,55 | 0,73 | 343,29 | 31,12 | 593,41 | 59,54 | 534,42 | 7,45 | 0,05 | | 1,05 |
| 8 день | 0,58 | 0,70 | 337,29 | 33,87 | 600,79 | 60,96 | 525,48 | 7,50 | 0,05 | | 1,05 |
| 9 день | 0,63 | 0,67 | 318,70 | 32,42 | 601,04 | 59,60 | 525,01 | 7,57 | 0,05 | | 1,02 |
| 10 день | 0,60 | 0,67 | 341,10 | 33,79 | 603,79 | 59,98 | 526,80 | 7,55 | 0,05 | | 1,06 |
| Итого за 10 дней | 6,00 | 7,00 | 3375,79 | 334,05 | 5999,84 | 600,01 | 5259,38 | 74,95 | 0,50 | | 10,48 |
| Итого за 1 день | 0,60 | 0,70 | 337,58 | 33,41 | 599,98 | 60,00 | 525,94 | 7,50 | 0,05 | | 1,05 |

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько



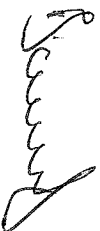
| | B1 | % | B2 | % | A | % | C | % | Ca | % | Mg | % | P | % | Fe | % | I | % | F | % |
|-------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 0,60 | 100,19 | 0,70 | 100,23 | 336,61 | 99,74 | 34,15 | 101,19 | 599,82 | 99,97 | 59,78 | 99,63 | 522,61 | 99,54 | 7,51 | 100,15 | 0,052 | 104,00 | 1,05 | 99,62 |
| 2 | 0,59 | 98,33 | 0,70 | 100,48 | 339,61 | 100,63 | 33,54 | 99,38 | 598,60 | 99,77 | 61,01 | 101,68 | 523,89 | 99,79 | 7,22 | 96,30 | 0,051 | 101,33 | 1,03 | 98,38 |
| 3 | 0,610 | 101,66 | 0,72 | 102,19 | 341,56 | 101,20 | 33,64 | 99,67 | 595,11 | 99,18 | 60,31 | 100,51 | 524,22 | 99,85 | 7,62 | 101,66 | 0,051 | 102,00 | 1,06 | 101,18 |
| 4 | 0,60 | 100,36 | 0,69 | 97,93 | 341,59 | 101,21 | 33,87 | 100,35 | 599,94 | 99,99 | 60,21 | 100,36 | 526,57 | 100,30 | 7,51 | 100,07 | 0,050 | 100,35 | 1,06 | 100,88 |
| 5 | 0,63 | 105,74 | 0,72 | 103,14 | 337,86 | 100,11 | 33,63 | 99,64 | 601,53 | 100,26 | 57,34 | 95,57 | 521,61 | 99,35 | 7,47 | 99,56 | 0,050 | 100,00 | 1,05 | 99,71 |
| 6 | 0,61 | 101,53 | 0,70 | 100,17 | 338,19 | 100,20 | 34,01 | 100,78 | 605,82 | 100,97 | 61,28 | 102,13 | 528,76 | 100,72 | 7,56 | 100,78 | 0,050 | 100,00 | 1,06 | 100,59 |
| 7 | 0,55 | 91,25 | 0,73 | 104,17 | 343,29 | 101,71 | 33,11 | 98,10 | 593,41 | 98,90 | 59,55 | 99,25 | 534,42 | 101,79 | 7,45 | 99,27 | 0,049 | 98,00 | 1,05 | 99,66 |
| 8 | 0,58 | 97,02 | 0,70 | 99,29 | 337,29 | 99,94 | 33,87 | 100,37 | 600,79 | 100,13 | 60,96 | 101,60 | 525,48 | 100,09 | 7,50 | 99,96 | 0,050 | 99,00 | 1,05 | 99,95 |
| 9 | 0,63 | 104,44 | 0,67 | 96,00 | 318,70 | 94,43 | 32,42 | 96,07 | 601,04 | 100,17 | 59,60 | 99,33 | 525,01 | 100,00 | 7,57 | 101,00 | 0,048 | 95,33 | 1,02 | 97,33 |
| 10 | 0,60 | 99,72 | 0,67 | 95,71 | 341,10 | 101,07 | 33,79 | 100,11 | 603,79 | 100,63 | 59,98 | 99,97 | 526,80 | 100,34 | 7,55 | 100,60 | 0,050 | 100,32 | 1,06 | 100,51 |
| Итого | 6,00 | | 7,00 | | 3375,79 | | 336,04 | | 5999,84 | | 600,02 | | 5259,38 | | 74,95 | | 0,500 | | 10,48 | |
| | 0,600 | 100,0 | 0,70 | 100 | 337,58 | 100,0 | 33,60 | 100 | 599,98 | 100,00 | 60,00 | 100,00 | 525,94 | 100 | 7,50 | 100 | 0,050 | 100,0 | 1,05 | 100 |

Земле. Супермаркет МКК Углемп МУТБ Земель U.A. Мундара

Суммарный объем пищи на прием в граммах по 10-дневному меню, в сравнении с возрастной нормой
(таблица 3 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) от 1 до 3 лет

| День питания (возрастная норма) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| завтрак не менее 350 гр | 350 | 370 | 370 | 350 | 370 | 380 | 370 | 350 | 370 | 350 |
| второй завтрак, не менее 100 гр | 100 | 150 | 100 | 150 | 100 | 150 | 150 | 150 | 100 | 150 |
| обед, не менее 450 гр. | 640 | 620 | 620 | 625 | 570 | 625 | 610 | 650 | 620 | 605 |
| полдник, не менее 200 гр. | 210 | 310 | 370 | 280 | 330 | 280 | 360 | 210 | 280 | 330 |

Заместитель директора МКУ Центр УМГБ



И.А. Милько