

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Основная школа №8»



В. А. Соловьев



Согласовано:
Начальник ТО

Управления Ростотребнадзора
по Калужской области

в Людиновском, Жиздринском,
Ульяновском, Хвастовичском,
Думнинском районах



Н. А. Лузанчук

Примерное десятидневное меню

для дошкольной организации

с 12 – часовым пребыванием детей

Возрастная группа: с 1 года до 3 –х лет

с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины «С»	От 3-х до 7 лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины «С»	№ рецептуры
				Б.	Ж.					У.	Б.	Ж.			
1 неделя				Б.	Ж.	У.			Б.	Ж.	У.				
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	200					1 день							
				7	0,03	5,54	0,03	54,38		7	0,03	5,54	0,03	54,38	-
				45	3,6	0,72	28,98	140,22		45	3,6	0,72	28,98	140,22	
				5		-	4,7	19,38		5		-	4,7	19,38	-
							150/40/8								
Всего в завтрак:	чай, булка с сыром	1	8					1							
				10			9,45	38,76		15			14,34	58,50	
				40	2,85	0,45	18,58	91,50		50	3,55	0,55	23,20	114,50	
				8	2,0	2,39	0,19	31,25		8	2,0	2,39	0,19	31,25	0,22
					8,48	9,1	61,93	375,49			9,18	9,2	71,44	418,23	0,22
2-й завтрак	Сок фруктовый,	200	200					200							
обед	Сок фруктовый	200		0,8	---	23,40	89	200		0,8	23,40	90	89		
	Закуска «Свеколка»	50													
	Свекла	50			0,60	3,8	18,36	4,0	20	0,60	3,8	18,36	18,36		

Масло растительное	2				1,88		17,64			2				1,88		17,46			
Суп вермишелевый с курами		200																	
курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67				30		5,64	1,44	0,3	38,0				
вермишель	45		4,14	0,21	32,97	154,47				45		4,14	0,21	32,97	154,47				
масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68				2		0,01	1,56	0,01	14,68				
лук	5		0,11	-	0,38	2,08				5	0,4	0,11	-	0,38	2,08				
морковь	10		0,11		0,68	5,36				10	0,5	0,11	-	0,68	5,36				
Картофель тушеный по домашнему		250				359,89									483,63				
масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02				3		0,01	2,34	0,01	22,02				
лук	10		0,22		0,76	4,16				10	0,8	0,22		0,76	4,16				
морковь	10		0,11		0,68	5,36				10	0,5	0,11		0,68	5,36				
картофель	180		1,87		25,08	112,86				180	13,5	1,87		25,08	112,86				
мясо говядины	60		8,82	2,38	0,27	59,98				60		8,82	2,38	0,27	59,98				
Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8				50		2,75	0,3	19,65	94,75				
Компот из сухофруктов		150																	
сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95				18		0,32		12,90	54,72				
сахар	10				9,45	38,76				15				14,34	58,50				
Всего в обед:			22,68	10,41	95,93	589,56					15,17	24,25	10,07	108,03	648,18	34,06			
Полдник		200																	
Кулеш																			
пшениный молочный																			
пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64				25		1,85	0,47	15,6	75,8				
молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25				200	1,5	6,24	6,98	9,88	131,0				
масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68				2		0,01	1,56	0,01	14,68				

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
 - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
 - «Азбука питания Таргонская Н.А.
 - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

сахар	3						11,6						2,8			11,6	-
какао		150															
какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48							0,49	0,56		5,48	-
молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7			1,4				4,65	5,25		98,25	1,5
Сахар	10				9,45	38,76									14,34	58,50	
Булочка московская		50															
мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4							3,56	0,48		131,4	
Масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02							0,02	3,98		39,70	
молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0			0,5				1,40	1,75		31,0	0,5
сахар	8				7,56	31,0										31,0	
яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40							1,11	1,18		31,40	
дрожжи	2																
Масло растит.	1				0,94	8,73								0,94		8,73	
Всего в полдник:			17,05	19,4	78,25	576,66			3,4				19,33	23,15	88,35	668,54	4,0
Итого за 1-й День			48,21	38,91	236,11	1631,71			107,79				53,97	43,83	271	1734,9	132,48
																5	
1-й завтрак		200															
рак																	
вермишель	15		1,38	0,07	10,99	51,49							1,84	0,1	14,66	68,66	
молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25			1,5				6,24	6,98	9,88	131,00	2,0
сахар	3				2,8	11,6									2,8	11,6	
масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68							0,01	1,56	0,01	14,68	

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

куриные с картофелем и пшеном	80	13,16	3,36	0,70	88,69	-	80	180	13,16	3,36	0,70	88,69	0,70	3,36	0,70	88,69	-	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
морковь	10	0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,68		0,68	5,36	0,5	
лук	10	0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,76		0,76	4,16	0,8	
масло сливоч.	7	0,03	5,54	0,03	54,38	-	7		0,03	5,54	0,03	54,38	0,03		0,03	54,38		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г.
томат. паста							3		0,10		0,35		0,35		0,35	1,89		Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
яйцо	1/8	1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	0,05		0,05	31,40		- «Азбука питания Таргонская Н.А.
мука	10	0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,92	0,10	6,96	32,85	6,96		6,96	32,85		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
булка	10	0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79	5,60		5,60	25,79		
молоко	50	1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	2,25		2,25	31,0	0,5	
картофель	180	1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	27,90		27,90	125,4	15,0	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,24	15,72	75,8			50	2,75	0,3	19,65	94,75	19,65		19,65	94,75		
Напиток из изюма								200										
изюм	15	0,28	0,05	8,50	61,42	0,75	18		0,34	0,06	10,86	75,07	10,86		10,86	75,07	0,91	
сахар	12			11,34	46,5		15				14,34	58,50	14,34		14,34	58,50		
Всего в обед:		23,2	15,94	94,44	766,89	49,25			25,76	16,99	107,4	842,73	107,4		107,4	842,73	50,91	
Пол дник								150										
Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе																		
рыба	100-50	8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24					63,92			
лук	10	0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,76		0,76	4,16	0,8	
морковь	30	0,21		2,22	10,7	1,5	30		0,21		2,22	10,7	2,22		2,22	10,7	1,5	
мука	5	0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42	3,48		3,48	16,42		
масло растит.	2		1,88		17,46		2					17,46				17,46		
сметана	10	0,27	2,38	0,33	24,6		10		0,27	2,38	0,33	24,6	0,33		0,33	24,6		
Чай с								200/										

8

Всего в обед:				22,86	13,14	99,95	635,39	16,6				25,71	15,38	113,06	721,52	16,6
Полдник	Морковно-творожная запеканка с молочным соусом	150/50									150/50					
	творог	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	65			12,09	0,39	0,78	56,55	0,32
	морковь	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	50			0,28	0,08	2,96	14,28	2,0
	манка	10		0,80	0,08	7,36	34,22		10			0,80	0,08	7,36	34,22	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8			1,18	0,05	31,40		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2			0,01	1,56	0,01	14,68	
	сахар	8				7,56	31,0		8					7,56	31,0	
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50			1,40	1,75	2,25	31,0	0,5
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5			0,46	0,05	3,48	16,42	
	Чай с молоком	150/15									200/15					
	чай	1							1							
	сахар	10				9,45	38,76	15	10					14,34	58,50	
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	100			3,12	3,49	4,94	65,5	1,0
	Всего в полдник:			19,27	8,58	38,84	333,81	3,82				19,27	8,58	43,73	353,55	3,82
Итого за 4 день				59,51	42,67	208,26	1516,28	103,46				65,4	49,35	243,2	1720,82	103,64
1-й завт	Каша «Здоровья»	200							5 день		250					

рак	молочная																								
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15				10			0,65	0,12	7,17	33,15								
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25			1,5	150			4,65	5,25	7,35	98,25						1,5		
	сахар	3				2,8	11,6				3					2,8	11,6								
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68				2			0,01	1,56	0,01	14,68								
	гречка																								
	пшено	10		0,74	0,19	6,24	30,32				15			1,11	0,28	9,36	45,48								
	Кофейный напиток, булка с сыром																								
			150/40/5																		200/50/8				
	Кофейный напиток	2									2														
	сахар	10				9,45	38,76				15					14,34	58,50								
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7			1,4	150			4,65	5,25	7,35	98,25							1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5				50			3,55	0,55	23,20	114,50								
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53				8			2,0	2,39	0,19	31,25							0,22	
	Всего в завтрак			14,49	13,96	58,58	429,39			2,9				16,62	15,4	71,77	506,66							3,22	
2-й завтрак	Фрукт		200			32	182			20						32	182							20	
Обед	Суп гороховый с мясом кур		200																						
	куры	25		2,94	0,79	0,09	19,99				30			4,41	1,19	0,136	29,99								
	картофель	100		0,97		13,01	58,52			7,0	100-70			0,97		13,01	58,52							7,0	
	горох	20		3,86	0,64	10,06	63,31				20			3,86	0,64	10,06	63,31								
	лук	5		-0,11		0,38	2,68			0,4	5			0,11		0,38	2,08							0,4	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36			0,5	10			0,11		0,68	5,36							0,5	
	масло слив.	3		0,1	2,34	0,01	22,02				3			0,01	2,34	0,01	22,02								
	Тфтели		80/150																						

12

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
 - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
 - «Азбука питания Таргонская Н.А.
 - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	Щи с говядиной со сметаной		200																	
	капуста	130								1,15				4,35					24,0	31,5
	картофель	80								0,83				11,15					50,16	6,0
	лук	10								0,22				0,75					4,16	1,0
	морковь	12								0,11				0,68					5,36	0,5
	Мясо говядина	25							2,94	0,79			0,09	1,19				0,13	29,99	
	сметана	8							0,21	2,30			0,26	2,88				0,33	24,6	
	масло слив.	2							0,01	1,56			0,01	1,56				0,01	14,68	
	томат. паста																	0,39	1,89	
	Рулет мясной с яйцом, картофельно е пюре								70/150											
	говядина	30								4,41		1,19	0,14	1,19				0,14	29,99	
	мясо кур	40								6,58	1,68	0,35	0,35	1,68				0,35	44,35	
	яйцо	1/3								1,95	1,84	0,09	0,09	1,84				0,09	22,0	
	булка	10								0,58	0,05	5,60	5,60	0,05				5,60	25,79	
	лук	10								0,22		0,75	0,75	0,22				0,75	4,16	0,8
	молоко	20								0,62	0,7	0,98	0,98	0,62	0,7			0,98	13,1	0,2
	масло слив.	2								0,01	1,56	0,01	0,01	0,01	1,56			0,01	14,68	
	картофель	180								1,87		25,08	25,08	2,10				27,90	125,4	15,0
	молоко	50								1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75			2,25	31,0	0,5
	масло сливоч.	5								0,02	3,98	0,02	39,70	0,02	3,98			0,02	39,70	
	Хлеб ржаной	40							40	2,2	0,24	15,72	75,8	2,75	0,3			19,65	94,75	
	Напиток из изюма								150											
	изюм	15								0,27	0,07	9,40	40,33	0,32	0,09			11,28	48,02	

сахар		10			9,45	38,76	53,8	15		25,88	18,28	14,34	58,50	55,5
Всего в обед:					22,45	16,97	609,53					88,43	567,52	
Пол дник	Занеканка «манник» с шоколадной подливой	150/50												
	манка	30			2,4	0,2	102,6	30		2,4	0,2	22,08	102,6	
	молоко	50			1,40	1,75	31,0	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5
	яйцо	1/8			1,11	1,18	31,40	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	
	масло сл.	2			0,01	1,56	14,68	3		0,01	2,34	0,01	22,02	
	сахар	3					11,6	3				2,8	11,6	
	масло слив.	2			0,01	1,56	14,68	2		0,01	1,56	0,01	14,68	
	Шоколад (конф)	20			1,64	6,66	107,6	20		1,64	6,66	10,7	107,6	
	молоко	50			1,40	1,75	31,0	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5
	мука	5			0,46	0,05	16,42	5		0,46	0,05	3,48	16,42	
Молоко, булка	180							200						
Молоко	180			5,58	6,3	117,9	200		6,2	6,98	9,88	131,0	2,0	
Булка	40			2,85	0,45	91,5	50		3,55	0,55	23,20	114,50		
Всего в полдник:				16,86	21,46	570,38	2,8		18,18	23,02	76,71	613,82	3,0	
Итого за 6-ой день				44,11	48,35	1634,23	69,9		50,87	52,78	273,29	1795, 48	71,8	
1-й завт	Каша пшениная	200						7 день						

«Организация
рационального
питания детей в
ДОУ», Белинова
Г.И., Павлова Т.А.
- «Питание детей
раннего и
дошкольного
возраста»,
Кисляковская В.Г.
Васильева Л.П.,
Гурвич Д.Б.
- «Азбука питания
Таргонская Н.А.
- «Питание детей в
детском саду»
Кожевникова Н.Г.

рак	молочная																				
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64						1,85	0,47	15,6	75,80					
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200				6,24	6,98	9,88	131,0	2,0				
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2				0,01	1,56	0,01	14,68					
	сахар	3				2,8	11,6		3						2,8	11,6					
	Кофейный напиток с молоком, булка с маслом	150/40/7/5											200/50/10/8								
	Кофейный напиток	2							2												
	сахар	10				9,45	38,76		15						14,34	58,50					
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150				4,65	5,25	7,35	98,25	1,5				
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50				3,55	0,55	23,20	114,50					
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10				0,04	7,96	0,04	78,74					
	Всего в завтрак			14,61	19,57	57,68	481,04	2,9					18,34	25,16	73,41	614,32	3,72				
2-й завтрак	Сок	200		0,80		23,40	96	89	200			0,80		23,40	96						
Обед	Порционные овощи (огурец или помидор)	50		0,35	0,05	1,85	6,85						0,35	0,05	1,85	6,85					
	Суп гречневый с говядиной	200											250								
	гречка	15		1,2	0,24	9,66	46,74		15				1,2	0,24	9,66	46,74					
	картофель	70		0,98		13,02	58,52	7,0	70			0,98		13,02	58,52	7,0					
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30			4,41	1,19	0,13	29,99						
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10			0,22		0,75	4,16	0,8					

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
- «Азбука питания Таргонская Н.А.
- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10			0,11		0,68	5,36	0,5				
масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2			0,01	1,56	0,01	14,68					
Фрикадельки рыбные в сметанном соусе, с тушеной капустой		60/150/50																	
молоко	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	10			0,31	0,35	0,49	6,55	0,1				
яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8			1,11	1,18	0,05	31,40					
рыба	100		8,75	0,21		39,95		120			9,2	0,24		63,92					
мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10			0,92	0,10	69,96	32,85					
масло растит.	2			1,88		17,46		2				1,88		17,46					
сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20			0,54	4,76	0,66	49,2					
капуста	180		1,98		7,38	41,22	54,0	200			2,4		8,32	43,20	60,0				
Масло слив.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7			0,03	5,54	0,03	54,38					
Булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10			0,58	0,05	5,60	25,79					
лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10			0,22		0,75	4,16	0,8				
морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10			0,11		0,68	5,36	0,5				
Компот из сухофруктов		150																	
сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18			0,32		12,90	54,72	---				
сахар	10				9,45	38,76		15					14,34	58,50	---				
Хлеб ржаной	40		2,2	0,24	15,72	75,8		50			2,75	0,3	19,65	94,75	---				
Всего в обед:			22,79	15,39	83,49	605,45	63,7				25,77	17,44	96,53	708,54	69,7				
Полдник																			
Творожный пудинг с изюмом со стуженкой		120/30																	

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
 - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
 - «Азбука питания Таргонская Н.А.
 - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

творог	100		18,6	0,6	1,2	87,0	0,5	135,0		25,11	0,81	1,62	117,45	0,67
изюм	10		0,18	0,05	6,27	26,8		10		0,18	0,05	6,27	26,8	
манка	10		0,8	0,08	7,36	34,22		10		0,8	0,08	7,36	34,22	
яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	
масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02	
сахар	5				4,7	19,38		5				4,7	19,38	
Молоко сгущенное	30		3,09	3,27	4,2	60,09		30		3,09	3,27	4,2	60,09	
Кисель фруктовый		150							200					
Повидло или джем	20				13,34	54,8		30				15,36	63,0	
Сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6	
Крахмал	5		0,03		3,53	15,06		7		0,06		5,67	23,45	
Всего в полдник:			23,82	6,74	50,24	382,03	0,5			30,36	7,73	54,72	436,41	0,67
Итого за 7 день			61,22	41,70	191,41	1564,52	151,7			74,47	50,33	224,66	1759,2	163,09
								8						
1-й завтрак		200						день						
рис	20		1,3	0,24	14,34	66,3		25		1,62	0,3	17,92	82,87	

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
 - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
 - «Азбука питания Таргонская Н.А.
 - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	МОЛОКО	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	Кофейный напиток, булка с сыром		150/40/7/5													
	Кофейный напиток		2						2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	---	
	Сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	Всего в завтрак:			14,43	19,43	59,54	486,7	2,9			18,07	24,99	75,73	621,39	3,72	
2-й завтрак	Фрукт		200													
		200		0,4		16,4	69,60	8,0	200		0,4		16,4	69,60	8,0	
Обед	Суп овощной сборный с говядиной со сметанной		200				145,73							178,22		
	рис	5		0,31	0,04	3,55	16,30		5		0,31	0,04	3,55	16,30		
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		
	Зелёный горошек	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		

20

«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А
 - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
 - «Азбука питания Таргонская Н.А.
 - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
 - СанПиН 2.4.1.3049-13;
 «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова

капуста	80		0,71		2,66	14,88	19,5	100		1,2	4,16	21,60	24,0	Г.И., Павлова Т.А.
закуска из свеклы с соленым огурцом	50				62,01	62,01			50			62,01		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
свекла	50		0,60		3,8	18,36	4,0	50		0,60	3,8	18,36	4,0	
огурец солён.	10		0,7		0,13		0,8	10		0,7	0,13		0,8	
растит.масло	5			4,70		43,65		5			4,70	43,65		
Картофельно-мясная запеканка с соусом	150/80					313,27			180/ 100			335,96		- «Азбука питания Таргонская Н.А.
картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10	27,90	125,4	15	- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
масло слив.	3		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	0,02	39,70		
лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22	0,76	4,16	0,8	
говядина	50		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	59,98		
яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	31,40		
лук	5		0,06		0,19	1,04	0,2	5		0,06	0,19	1,04	0,2	
морковь	10		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22	1,36	10,72	1,0	
огурец солён.	20		0,14		0,26		1,60	20		0,14	0,26	1,60		
растит.масло	5			4,70		43,65		5			4,70	43,65		
мука	5		0,46		3,48	16,42		5		0,46	3,48	16,42		
том.паста								3		0,09	0,39	1,89		
Хлеб ржаной	40		2,2	0,24	15,72	75,8		50		2,75	19,65	94,75	---	
Напиток лимонный	150								200					
Лимоны	10		0,05		0,08	3,1	4,0	10		0,05	0,08	3,1	4,0	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова
Сахар	15				14,34	58,50		15			14,34	58,50	---	
Всего в обед			20,41	16,53	88,44	728,01	55,6			24,43	18,22	702,62	62,6	

Д

	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	Г.И., Павлова Т.А.
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		- «Питание детей
	Масло сл.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		раннего и
	Всего в завтрак			13,91	18,61	58,81	467,83	2,9			16,89	23,3	74,47	589,15	3,72	дошкольного
2-й	завт		200													возраста»,
завт	Сок															Кисляковская В.Г.
рак	фруктовый															Васильева Л.П.,
	Сок	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		22,40	90	89	Гурвич Д.Б.
Обед	Суп рыбный		200													- «Азбука питания
	картофель-															Таргонская Н.А.
	ный	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	- «Питание детей в
	картофель	40		4,64	0,12		20,0		40		4,64	0,12		20,0		детском саду»
	рыба	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25		Кожевникова Н.Г.
	перловка	3		0,01	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	масло слив.	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	лук	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	морковь								3		0,09		0,39	1,89		
	Томат. паста															
	Котлета		50/60/													
	мясная с		150													
	рисом,															
	закуска из															
	тушен.															
	овощей															
	Морковь	50		0,55		3,4	26,8	2,5	50		0,55		3,4	26,8	2,5	
	Масло раст.		2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	
	лук	5		0,06		0,19	1,04	0,2	5		0,06		0,19	1,04	0,2	
	говядина	30		4,41	1,19	0,14	29,99		30		4,41	1,19	0,14	29,99		
	мясо кур	40		6,58	1,68	0,35	44,35		40		6,58	1,68	0,35	44,35		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,58	0,05	5,60	25,79		

«Организация
рационального
питания детей в
ДОУ», Белинова

	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10			0,58	0,05	5,60	25,79			Г.И., Павлова Т.А.
	молоко																	
	рис	40		2,6	0,48	28,68	132,6		45			2,02	0,54	22,36	149,18			- «Питание детей
	Масло слив,	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7			0,03	5,54	0,03	54,38			раннего и
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50		2,75	0,3	19,65	94,75	---		дошкольного
	Компот из		150							200								возраста»,
	сухофруктов																	Кисляковская В.Г.
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18			0,32		12,90	54,72			Васильева Л.П.,
	сахар	10				9,45	38,76		15					14,34	58,50			Гурвич Д.Б.
	Всего в обед			23,01	12,81	93,92	622,76	8,6				24,2	14,49	101,91	716,73	10,6		- «Азбука питания
	Сосиска в		120							120								Таргонская Н.А.
	тесте																	
	Сосиска	70		8,19	9,45	3,85	137,2		70			8,19	9,45	3,85	137,2			- «Питание детей в
	мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4		40			3,56	0,48	257,44	131,4			детском саду»
	масло сливоч.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5			0,02	3,98	0,02	39,70			Кожевникова Н.Г.
	Сахар	3				2,8	11,6		3					2,8	11,6			
	дрожжи	2							2									
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8			1,11	1,18	0,05	31,40			
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50			1,40	1,75	2,25	31,0	0,5		
	Чай с																	
	лимоном		150/50															
	чай	1							1									
	сахар	10				9,45	38,76		15					14,34	58,50			
	лимон	5		0,025		0,04	1,55	2,0	5			0,025		0,04	1,55	2,0		
	Всего в полдник:			14,56	16,84	86,6	572,11	2,5				14,56	16,84	91,49	591,85	2,5		
	Итого			51,48	48,26	239,33	1662,70	103,0				55,65	54,63	267,87	1897,7	105,82		«Организация
																		рационального

24

за 9 день											3		питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А
1-й завтрак	Каша геркулесовая молочная	200						10 день	250				- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	геркулес	20	2,16	1,20	12,22	70,20		25	3,43	1,87	19,08	83,5	
	молоко	150	4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200	6,24	6,98	9,88	131	2,0
	масло сливочн.	2	0,01	1,56	0,01	14,68		2	0,01	1,56	0,01	14,68	
	сахар	3			2,8	11,6		3			2,8	11,6	
	Чай с молоком, булка с сыром	150/40/7/5							200/50/10/8				
	чай	1						1					
	молоко	100	3,12	3,49	4,94	65,5		100	3,12	3,49	4,94	65,5	
	сыр	5	1,25	1,49	0,12	19,53		8	2,0	2,39	0,19	31,25	0,22
	сахар	10			9,45	38,76		15			14,34	58,50	
	булка	40	2,85	0,45	18,58	91,5		50	3,55	0,55	23,20	114,50	1,0
	Всего в завтрак:		14,07	18,98	55,5	464,4	1,5		18,39	24,8	74,48	589,27	3,22
2-й завтрак	Фрукт	200	0,6		21,8	91,8	14,0	200	0,6		21,8	91,8	14,0
Обед	Свекольник с курами со сметанной	200							250				
	куры	30	3,76	0,96	0,20	25,34		30	3,76	0,96	0,20	25,34	
	картофель	100	0,97		13,01	58,52	7,0	100	0,97		13,01	58,52	
	морковь	12	0,11		0,68	5,36	0,5	12	0,11		0,68	5,36	0,5
	лук	5	0,11		0,38	2,08	0,4	5	0,11		0,38	2,08	0,4
	масло сливоч.	2	0,01	1,56	0,01	14,68		2	0,01	1,56	0,01	14,68	
													«Организация рационального питания детей в

свекла	100	1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	100	1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
сметана	8	0,21	1,90	0,26	19,68		15	0,40	3,57	0,49	36,9		
Курица тушёная с гречкой и свежим огурчиком	70/150/50												- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г. Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
гречка	40	3,2	0,64	25,76	124,64		45	3,6	0,72	28,98	140,22		
курица	100	8,90	3,30		67,0		100	8,90	3,30		67,0		
морковь	10	0,11		0,68	5,36	0,5	10	0,11		0,68	5,36	0,5	
лук	10	0,22		0,76	4,16	0,8	10	0,22		0,76	4,16	0,8	
масло сливоч.	7	0,03	5,54	0,03	54,38		7	0,03	5,54	0,03	54,38		
огурец	50	0,05	1,85	6,85			50	0,05	1,85	6,85		50	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	2,75	0,3	19,65	94,75		- «Азбука питания Таргонская Н.А.
Кисель фруктовый													- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
Джем или повидло	20			10,24	42,02		30			15,36	63,0		
сахар	10			9,48	38,6		10			9,48	38,6		
крахмал	5	0,03		3,63	15,06		7	0,06		5,67	23,45		
Всего в обед	60	21,2	14,22	88,7	591,00	17,2		22,38	16,03	103,24	672,12	24,2	
Полдник													
Вагрушка творожная													
творог	35	6,51	0,21	0,42	30,45		80	14,88	0,48	0,96	69,60		
мука	30	3,18	0,39	2,96	98,70		30	3,18	0,39	2,96	98,70		
яйцо	1/6	1,14	1,03	0,063	14,1		1/6	1,14	1,03	0,063	14,1		
сахар	10			9,4	38,76		10			9,4	38,76		
масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,16		5	0,02	3,98	0,02	39,70		
дрожжи	3						3						
Масло растит.	2		1,88		17,46		2		1,88		17,46		
молоко	50	1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50	1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова
Какао, конфета	150/15												
Какао	2	0,49	0,56	1,05	5,48		2	0,49	0,56	1,05	5,48		

26

сахар	10						9,48	38,6			15				14,34	58,50			Г.И., Павлова Т.А.
молоко	140		4,34	4,9		6,86	91,7		1,4	150			4,65	5,25	7,35	98,25	1,5		- «Питание детей
конфета	15									15									раннего и
Всего в полдник:																			дошкольного
Итого			17,08	13,84	32,5	395,41	1,9		15,32	38,39	526,55	2,0	25,76	15,32	38,39	526,55	2,0		возраста»,
о за			52,95	47,04	143,0	1543,0	34,6		56,15	237,91	1879,	43,	67,13	56,15	237,91	1879,	43,		Кисляковская В.Г
10																74	42		Васильева Л.П.,
день																			Гурвич Д.Б.
Итого за весь период			549	447	2120,0	15795,43	8883,0		633,27	510,86	18160,	9292			2516,01	18160,	31		- «Азбука питания
Среднее значение за период			54,9	44,7	212,0	1579,5	888,3		63,32	51,08	1816,	929,2			251,60	1816,	03		Таргонская Н.А.
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			34,8	28,3	134,2				34,9	28,2	138,5								- «Питание детей в детском саду»
																			Кожевникова Н.Г.

Средняя калорийность за 10 дней составила ясли – 1579, Сад – 1816,03

Г.И.