

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18» (МАДОУ № 18)

Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Буденного, д.33, телефон: (34380) 3-15-04

624480 Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, д.8,

Телефон: (34380) 2-52-92, e-mail: detsad.18@mail.ru; адрес сайта: <https://18svur.tvoyasadik.ru/>

Система менеджмента безопасности пищевой продукции



Утверждаю
заведующий МАДОУ №18
О.П. Арбузова
«01» марта 2024 года

10-дневное меню для детей в возрасте с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Корпус I, ул. Буденного, 33; корпус II, ул. Свердлова, 8

(Сезон: зима с 01 декабря по 28 февраля; весна с 01 марта по 31 мая; лето с 01 июня по 30 сентября; осень с 01 октября по 30 ноября)

г. Североуральск

Пояснительная записка

В МАДОУ №18 разработано примерное десятидневное меню в соответствии с требованиями СанПиН 2.3./2.4.3590 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

На основании составления меню учитывается распределение блюд по отдельным приемам пищи: завтрак, II завтрак, обед, полдник установленного образца с указанием выхода блюд. Ассортимент основных блюд отражен в накопительной ведомости.

- **Завтрак** состоит: из горячего блюда (каши, запеканки, творожные и яичные блюда) бутербродов- с маслом и сыром, горячего напитка;
- **II завтрак**: соки в ассортименте, свежие фрукты;
- **обед** включает закуску, салаты, порционные овощи), первое блюдо(супы), второе (гарниры, блюда из мяса, рыбы или птицы), компот, напиток или кисель;
- **полдник** включает напитки (кисломолочный продукт, чай, чай с лимоном, чай с молоком, молоко), овощное рагу, молочный суп, пирожки печеные: с повидлом, капустой-яйцом, с яблоком, домашняя булочка, ватрушка со сметаной, суфле рыбное, допускается выдача творожных или крутяных блюд;

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется йодированная пищевая соль. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами, витаминами ежедневно в рацион детей включен хлеб: пшеничный обогащенный «Валетек-8», витаминный, ржаной «Дарницкий», батон витаминизированный с В - каротином. С 1 марта текущего года(ежегодно) приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая, овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запекание и другие) поэтому в десятидневное меню включены салаты и закуски из вареных овощей, зеленого горошка и консервированной кукурузы в первой неделе 1-го дня, 5-го дня; второй недели -9-го дня, 10-го дня.

Для родителей даны рекомендации по питанию в выходные и праздничные дни и в вечернее время в домашних условиях. Ежедневно данная информация размещается в родительском информационном уголке и на сайте детского сада.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) соблюдаются в соответствии с требованиями СанПиН 2.3./2.4.3590 в полном объеме.

Заведующий О.П.Арбузова			Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ПЕРВЫЙ (10ч.)			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ		
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ		САД
Завтрак 8.00-9.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6	3.95	5.3	23.00	30.73	145.7	195	14/4
	Хлеб с маслом 5/7 с яйцом 10/20	35	57	3.12	5.08	3.95	6.43	9.04	14.72	84.64	137.84	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.6	4	3.7	4.1	14.8	18	106.9	120	13/10
Итого завтрак		365	457	11.22	15.08	11.6	15.83	46.84	63.45	337.24	452.84	
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная у	200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	16/10
Итого за II завтрак		200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	
Обед 12.00-13.00	Салат из отварной свеклы с растит./маслом	30	60	0.3	0.59	1.35	1.8	1.2	2.36	20.99	32.73	20/1
	Суп из овощей со сметаной	150	180	1.16	1.39	3.93	4.72	6.21	7.46	65.2	78	14/2
	Запеканка капустная с мясом говядины	160	200	16.8	21	15.2	19	10.72	13.4	246.4	308	39/8
	Компот из яблок и изюма	150	180	0.21	0.27	0	0	13.86	16.65	53.25	63.9	2/10
	Хлеб ржаной	30	37	2.6	2.9	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.31	13
Итого за обед		520	657	21.07	26.2	20.7	25.8	48.1	59.8	464.8	579.9	
Полдник 15.30	Макаронник со сливочным маслом	130	150	6.37	7.35	6.86	7.91	33.07	38.2	222.41	256.6	4
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.09	0	0	6.9	8.3	27.7	33.3	11/10/2
Итого за полдник		280	330	6.44	7.44	6.86	7.91	39.97	46.5	250.11	289.9	
Итого за весь день		1365	1644	38.73	48.67	39.18	49.56	157.31	192.12	1141.79	1412.28	

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ВТОРОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД	БЛЮДА	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Пудинг из творога с морковью	130	150	15.6	18.06	11.96	13.87	20.28	23.45	253.5	292.5	18/5	
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11	
	Батон (с <i>В-каротином</i>)	20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25	13-II	
	Какао с молоком	150	180	2.90	3.48	2.61	3.13	17.18	20.61	101.25	121.50	14/10/2	
Итого завтрак	Итого за завтрак	350	410	21.17	24.95	17.71	20.54	55.35	67.20	463.10	549.10		
II завтрак 10.30	Фрукт (<i>плод свежий</i>) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/II	
Итого за II завтрак		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28		
Обед 12.00-13.00	Огурец свежий порционно	30	60	0.3	0.6	0.4	0.07	0.94	1.87	4.17	8.34	37/1	
	Суп - лапша на курином бульоне	150	180	1.4	1.67	2.06	2.48	8.35	10.02	72.2	93.3	20/2	
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	160	200	11.07	13.84	9.47	11.88	22.78	28.48	223.4	279.20	6/9	
	Кисель (сад)	150	180	1.02	1.22	0	0	21.7	26.04	87.14	104.57	13/10	
	Хлеб ржаной	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	13/1	
Итого за обед		520	657	15.83	19.84	12.2	14.76	67.77	83.61	454.71	569.01		
Полдник 15.30	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	36.3	42.4	183	214	17/12	
	Молоко кипяченое	150	180	5.2	6.3	4.2	5.04	7.05	8.5	77.8	93.36	79	
Итого за полдник		210	250	8.8	10.5	7.1	8.4	43.4	50.9	260.8	307.4		
Итого за весь день		1200	1437	46.28	55.77	37.49	55.50	178.23	213.47	1231.89	1478.75		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ТРЕТИЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
	Зеленый горошек	30	50	0.92	1.54	1.12	1.87	1.93	3.22	21.6	36	1/1	
Завтрак 8.00-9.00	Омлет	100	100	9.8	9.8	13.1	13.1	1.7	1.7	164	164	2/6	
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13	
	Чай с молоком	180	200	1.26	1.4	1.28	1.42	10.1	11.23	54.9	61	12/10/2	
Итого завтрак		350	405	16.88	19.48	18.4	20.38	27.73	35.4	344.5	404		
II завтрак 10.30													
	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	89.6	89.6		
Итого за II завтрак		200	200	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	89.6	89.6		
Обед 12.00-13.00													
	Салат из припущенной моркови с изюмом и растит./маслом	30	60	0.4	0.8	1.5	3	5.9	11.8	38.7	76	12/1-1	
	Суп картофельный со сметаной	150	180	0.99	1.19	1.6	1.92	6.71	8.05	45.75	54.9	12/1	
	Капуста тушеная	110	130	2.27	3.03	3.08	2.47	15.11	11.76	99	81.46	8/3	
	Биточки из мяса кур припущенные	50	70	8.96	12.55	7.31	10.23	7.41	10.37	131.88	184.63	5/9	
	Напиток лимонный	150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.01	118	140	6	
	Хлеб ржаной	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	13-1	
Итого за обед		520	657	14.83	20.28	13.76	17.95	61.64	74.19	501.13	620.59		
Полдник 15.30													
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	130	150	3.9	4.5	3.77	4.35	27.56	31.8	143.5	184.3	7/4	
	Чай с лимоном	100	130	0.05	0.06	0	0	4.5	6	18.05	24.06	11/10/1	
Итого за полдник		230	280	3.95	4.56	3.77	4.35	32.06	37.8	161.55	208.36		
Итого за весь день		1300	1542	36.16	44.82	36.03	42.78	131.53	157.49	1096.78	1322.55		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ЧЕТВЕРТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД	БЛЮДА	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Запеканка из творога с яблоками	130	150	17.29	19.96	14.82	17.12	22.88	26.42	295.1	340.5	16/5	
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
	Батон (с <i>В-каротином</i>) с маслом (5/7)	35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	1/13	
Итого завтрак		365	457	20.8	24.91	21.67	26.8	50.8	65.24	481.73	602.3		
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) банан	120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	16/10	
Итого за II завтрак		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4		
Обед 12.00-13.00	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	60	0.28	0.56	1.8	2.7	1.12	2.24	24.98	40.97	14/1	
	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1.3	1.57	3.28	3.93	8.75	10.51	69.7	83.7	5/2	
	Рагу из отварного мяса кур	160	200	15.84	19.8	17.44	21.8	15.36	19.2	283.2	354	3/9	
	Компот из свежих фруктов	150	180	5.82	6.98	5.82	6.98	13.3	16	51.9	62.4	27	
	Хлеб ржаной	30	37	2.58	2.6	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.3	13-1	
Итого за обед		520	657	25.82	31.51	28.58	35.71	54.64	67.85	508.78	638.37		
Полдник 15.30	Сдоба обыкновенная	50	60	4.4	5.3	3.25	3.9	27	32.4	24.9	29.92	8/12	
	Чай с молоком	150	180	1	2	1	2	9.4	10.4	49	66	12/10	
Итого за полдник		200	240	5.4	7.3	4.25	5.9	36.4	42.8	73.9	95.92		
Итого за весь день		1205	1474	53.82	65.52	55.1	69.01	167.04	201.09	1177.81	1449.99		

Заведующий О.П.Арбузова			Меню приготавливаемых блюд							Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ ПЯТЫЙ - (10ч.)			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА							ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным	130	150	4.16	4.8	4.81	5.5	17.68	20.4	131.3	150.3	8/4	
	Батон (с В-каротином)	20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25	13-П	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.71	3	2.59	2.9	12.02	13.4	80.1	89	13/10	
Итого завтрак		330	380	8.34	10.01	8.19	9.59	40.19	49.54	264.9	319.55		
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/П	
Итого за II завтрак		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28		
Обед 12.00-13.00	Кукуруза консервированная	40	60	1	1.5	2.39	3.58	5.67	10.2	50	75	37/1	
	Суп овощной с фрикадельками из куриного мяса со сметаной	150	180	3.83	4.6	9.24	11.09	10.31	12.37	141	169.2	15/2	
	Тефтели рыбные в соусе (30/30)	30	50	5.12	6.81	2.77	3.71	4.94	6.59	65.54	87.38	11/7	
	Гречка вязкая	110	130	3.36	3.97	2.97	3.51	14.68	17.36	100.1	118.3	3/4	
	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.44	54	64.8	6/10	
	Хлеб пшеничный (обог.Валитек)	15	20	1.1	1.47	0.7	0.93	8.04	10.72	43.31	58.54	13-2	
Итого за обед		495	620	14.78	18.79	18.09	22.84	57.34	73.68	453.95	573.22		
Полдник 15.30	Булочка творожная	60	60	7.4	7.4	7.9	7.9	28	28	214	214	2/12	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
Итого за полдник		210	260	7.43	7.44	7.91	7.91	34.82	37.09	240.2	249		
Итого за весь день		1155	1380	31.03	36.72	34.67	52.1	144.11	172.07	1012.33	1195.05		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ШЕСТОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	150	180	5	6	4.5	5.5	26.6	32	166.9	202.1	12/4	
	Батон (с <i>В- каротином</i>)	20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25	13-3	
	Какао с молоком	180	200	3.48	3.9	3.13	3.5	20.61	22.9	121.5	135	14/10	
Итого завтрак		350	410	9.95	12.11	8.42	10.19	57.7	70.64	341.9	417.35		
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	16/10	
Итого за II завтрак		200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6		
Обед 12.00-13.00	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	60	0.41	0.41	2.48	2.48	6.1	6.1	47	47	25/1	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	1.35	1.62	3.27	3.93	7.57	9.09	66	79.2	31/2	
	Макаронные изделия отварные	110	130	3.89	4.59	2.79	3.29	23.76	28.08	137.87	162.93	43/3	
	Печень по-строгановски	50	80	6.29	10.06	6.58	10.53	1.26	2.01	90	144	43/3	
	Напиток лимонный	150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.1	118	140	6	
	Хлеб ржаной	30	37	2.58	2.6	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.3	13-1	
Итого за обед		520	667	14.69	19.48	15.36	20.53	67.31	80.28	537.87	670.43		
Полдник 15.30	Биточки(котлеты) картофельные ,запеченные	130	180	3.85	4.4	3.29	3.8	24.18	27.9	144.73	167	21/3	
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.09	0	0	6.9	8.3	27.7	33.3	11/10	
Итого за полдник		280	360	3.92	4.49	3.29	3.8	31.08	36.2	172.43	200.3		
Итого за весь день		1350	1637	28.56	36.08	27.07	34.52	178.49	209.52	1141.8	1377.68		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20				
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - СЕДЬМОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ		
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ				
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД			
Завтрак 8.00-9.00	Пудинг из творога с морковью	120	150	14.45	18.06	11.1	13.87	18.76	23.45	234	292.5	18/5		
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.42	7.42	54.85	54.85	2/11		
	Батон (с В-каротином) с маслом 5/7	35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	1/13		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.71	3.08	2.59	12.33	12.02	86.4	180.1	13/10		
Итого завтрак		355	437	20.31	25.72	21.02	26.13	52.21	65.22	480.83	699.4			
II завтрак 10.30		Фрукт (плод свежий) яблоко		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/II
Итого за II завтрак		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28			
Обед 12.00-13.00	Зеленый горошек	30	50	0.92	1.54	1.12	1.87	1.93	3.22	21.6	36	1/1		
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1.19	1.43	1.92	2.3	4.93	5.92	42	50.4	6,2		
	Биточки(котлеты)рыбные	30	50	4.11	6.86	0.6	1	2.53	3.99	31.5	52.5	9/7		
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0.39	0.59	1.16	1.75	1.32	1.98	17.3	25.95	1/11		
	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.67	3.08	3.6	15.11	17.8	99	117	3/3		
	Компот из яблок и изюма	150	180	0	0.27	0	0	13.86	16.65	53.25	63.9	2/10		
	Хлеб ржаной	30	37	2.58	2.6	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.3	13-1		
Итого за обед		520	657	11.46	15.96	8.12	10.82	55.79	69.46	343.65	443.05			
Полдник 15.30	Пирожок печ. из дрожжевого теста с яблоками	60	70	3.6	4.2	2.91	3.39	36.33	42.39	183	213	1/12+18/12		
	Чай	150	180	0.03	0.036	0.01	0.01	6.82	8.18	26.2	31.5	10/10/1		
Итого за полдник		210	250	3.63	4.236	2.92	3.4	43.15	50.57	209.2	244.5			
Итого за весь день		1205	1464	35.88	46.396	32.54	52.11	162.91	197.01	1086.96	1440.23			

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ВОСЬМОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			К/КАЛОРИЙ
ЯСЛИ/САД				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
Завтрак 8.00-9.00	Суп молочный с лапшой		180	200	2.24	2.58	2.38	2.75	7.7	8.97	61.79	71.3	21/2
	Чай с лимоном		150	180	0.07	0.09	0	0	6.9	8.3	27.7	33.3	11/10
	Батон (с В-каротином) с маслом 5/7		35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	2/13
	Итого завтрак		365	437	4.59	6.38	6.87	10.07	28.3	39.6	195.07	276.55	
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)		200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	16/10
Итого за II завтрак		200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6		
Обед 12.00-13.00	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом		30	60	0.35	0.7	2	4	3.05	6.1	31	62	11/1
	Борщ со сметаной		150	180	1.3	1.55	3.25	3.9	7.71	9.25	60.75	72.9	2/2
	Плов из мяса кур		180	200	17.2	19.14	15.71	17.45	29.65	32.95	331.2	368	4/9
	Компот из свежих яблок		150	180	5.82	6.98	5.82	6.98	13.3	16	51.9	62.4	27/1
	Хлеб ржаной		30	37	2.58	2.6	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.3	13-1
Итого за обед		540	657	27.25	30.97	27.02	32.63	69.82	84.2	553.85	662.6		
Полдник 15.30	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом		60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	36.3	42.4	183	214	17/12
	Чай		150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10
Итого за полдник		210	270	3.63	4.24	2.91	3.41	43.12	51.49	209.2	249		
Итого за весь день		1315	1564	35.47	41.59	36.8	46.11	163.64	197.69	1047.72	1277.75		

Заведующий			О.П.Арбузова			Меню приготавливаемых блюд				Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ДЕВЯТЫЙ (10ч.)			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА							ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ		
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	
Завтрак 8.00-9.00	Запеканка из творога	90	100	15.2	16.9	8.6	9.6	11.8	13.2	208	209	9/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.42	7.2	54.85	54.85	2/11
	Батон (с <i>В-каротином</i>) с маслом (5/7)	35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	1/13
	Какао с молоком	180	200	2.4	3	3.2	3.21	12.4	14.4	88	98.5	14/10
Итого завтрак		355	407	21.12	24.85	18.64	22.48	45.32	57.13	456.43	534.3	
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) банан	120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II
Итого за II завтрак		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	
Обед 12.00-13.00	Салат из отварной Свеклы с растительным маслом	30	60	0.41	0.41	2.48	2.48	2.04	2.04	32	32	20/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	2.01	2.41	2.67	3.21	8.5	11.81	60.75	72.9	27/2
	суфле из печени	50	70	10.04	14.05	3.44	4.82	1.37	1.92	76.89	107.63	35/8
	Капуста тушеная	110	130	2.33	1.9	1.9	2.47	9.04	11.76	62.66	81.46	8/3
	Компот из сухофруктов	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10
	Гренки (сухарики из хлеба пшеничного)	10	20	0.9	1.7	0.08	0.016	5.4	10.7	25.9	49.7	13-2
Итого за обед		500	640	16.06	20.91	10.59	13.016	40.05	54.63	312.2	408.49	
Полдник 15.30	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	3.98	5.3	3.81	5.1	20.64	27.5	135.5	178	5/4
	Чай с молоком	150	180	1.05	1.26	1.06	1.26	8.42	10.08	45.75	54.9	12/10/1
Итого за полдник		300	380	5.03	6.56	4.87	6.36	29.06	37.58	181.25	232.9	
Итого за весь день		1275	1547	44.01	54.12	34.7	42.456	139.63	174.54	1063.28	1289.09	

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ДЕСЯТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Каша мол ассорти (рис + пшено) с маслом слив.	150	180	3.74	4.49	4.4	5.29	19.23	23.07	131.25	157.5	16/4	
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	13/13	
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.4	2.71	2.32	2.59	10.72	12.02	71.2	80.1	13/10	
Итого завтрак		350	415	11.04	13.94	9.62	11.87	43.95	54.34	306.45	380.6		
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/II	
Итого за II завтрак		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28		
Обед 12.00-13.00	Кукуруза консервированная	40	60	1	1.5	2.39	3.58	5.67	10.2	50	75	37/1	
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3.19	3.83	3	3.6	11.89	14.26	88.5	106.2	17/2	
	Суфле из рыбы	50	70	7.38	10.33	2.13	2.98	1.63	2.28	55.63	88	14/7	
	Каша перловая рассыпчатая	130	150	3.9	4.5	3.39	3.9	26.87	31.02	156	180	10/4	
	Напиток лимонный	150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.01	118	140	6	
	Хлеб ржаной	30	37	2.58	2.6	0.24	0.3	16.11	19.9	79	97.3	13-1	
Итого за обед		550	677	18.22	22.96	11.15	14.36	74.68	92.67	547.13	686.5		
Полдник 15.30	Ватрушка со сметаной	60	70	5.21	6.07	7.72	9	28.34	33.06	205.85	240.15	6/12	
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.06	1.4	8.42	11.2	45.75	61	12/10	
Итого за полдник		210	270	6.26	7.47	8.78	10.4	36.76	44.26	251.6	301.15		
Итого за весь день		1230	1482	36	44.85	30.03	48.39	167.15	203.03	1158.46	1421.53		

Потребность в пищевых веществах, энергии по 10 дневному меню (75% от времени нахождения в саду 10ч.)

Показатель	Белки		Жиры		Углеводы		К/кал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Калорийность по меню:								
1 день	35.47	41.59	36.8	46.11	163.64	197.69	1047.72	1277.75
2 день	46.28	55.77	37.49	55.5	178.23	213.47	1231.89	1478.75
3 день	36.16	44.82	36.03	42.78	131.53	157.49	1096.78	1322.55 *
4 день	53.82	65.52	55.1	69.01	167.04	201.09	1177.81	1449.99 *
5 день	31.03	36.72	34.67	52.1	144.11	172.07	1012.33	1195.05
6 день	28.56	36.08	27.07	34.52	178.49	209.52	1141.8	1377.68 *
7 день	35.88	46.396	32.54	52.11	162.91	197.01	1086.96	1440.23
8 день	35.47	41.59	36.8	46.11	163.64	197.69	1047.72	1277.75
9 день	44.01	54.12	34.7	42.456	139.63	174.54	1063.28	1289.09
10 день	36	44.85	30.03	48.39	167.15	203.03	1158.46	1421.53 *
Итого:	382.68	467.456	361.23	489.086	1596.37	1923.6	11064.75	13530.37
средняя за день	38.27	46.75	36.12	48.91	159.64	192.36	1106.48	1353.04
физиологические нормы	31.50	40.50	35.25	45.00	152.25	195.75	1050.00	1350.00
% Выполнение нормы	121.49	115.42	102.48	108.69	104.85	98.27	105.38	100.22

Объем выдачи блюд		
	Ясли	Сад
1 день	1047.72	1277.75
2 день	1231.89	1478.75
3 день	1096.78	1322.55
4 день	1177.81	1449.99
5 день	1012.33	1195.05
6 день	1141.8	1377.68
7 день	1086.96	1440.23
8 день	1047.72	1277.75
9 день	1063.28	1289.09
10 день	1158.46	1421.53
Итого:	11064.75	13530.37

Норма выдачи блюд	ясли	сад
Фактически в день	1106.5	1353.037
Физиологические потребности	1100	1350
% выполнение нормы	100.59	100.22