

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад общеразвивающего вида "Золотой ключик" с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей (МДОАУ д/с "Золотой ключик")

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МДОАУ  
д/с "Золотой ключик"  
*Т.В. Юркова*  
" 30 " 08 2023г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ НА ПЕРИОД НЕ МЕНЕЕ 2-Х НЕДЕЛЬ ДЛЯ КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ**

В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКОМ САДУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

**НА ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ**

Введено в действие приказом от *30.08.23* № *250-04*

г. Пыль-Ях  
2023г.

Цель: Меню приготавливаемых блюд на осенний период-1400ккал/сут  
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов С 7.00 до 19.00

| Пример пищи<br>Неделя 1 | Наименование<br>блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическ<br>ая ценность | № рецеп<br>тур  | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах минеральных веществах<br>Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |       |       |  |      |       |       |       |      |       |      |      |      |     |
|-------------------------|-------------------------|--------------|------------------|------|----------|-----------------------------|-----------------|---|-------|-------|--|------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-----|
|                         |                         |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                             |                 | Витамины  |       |       | Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |      |       |       |       |      |       |      |      |      |     |
|                         |                         |              |                  |      |          |                             |                 | B1  | B2    | A     | D                                      | C    | Na    | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe   | I    | Se   | F   |
|                         | Каша овсяная<br>рисовая | 150          | 3,9              | 4    | 21,5     | 138,4                       | 54-21к-<br>2020 | 0,04  | 0,12  | 19,8  | 0,04                                   | 0,46 | 257,0 | 127,0 | 98,0  | 21,0 | 101,0 | 0,32 | 38   | 4,6  | 29  |
|                         | Кофейный напиток        | 150          | 2,3              | 1,9  | 8,2      | 58,9                        | 2020            | 0,022   | 0,09  | 9,93  | 0                                      | 0,39 | 29    | 110,0 | 81    | 15,0 | 67    | 0,37 | 6,8  | 1,3  | 15  |
|                         | Хлеб пшеничный          | 20           | 1,5              | 0,22 | 9,8      | 46,9                        | пром            | 0,020   | 0,010 | 0,0   | 0                                      | 0,0  | 99,8  | 18,6  | 4     | 2,2  | 11,1  | 0,2  | 0,66 | 1,2  | 2,9 |
|                         | Масло сливочное пор     | 5            | 0,05             | 3,6  | 0,05     | 33                          | 2020            | 0   | 0,01  | 22,5  | 0,07                                   | 0,0  | 0,8   | 1,5   | 1,2   | 0,0  | 1,5   | 0,0  | 0,0  | 0,05 | 0,1 |
|                         | Сок яблочный            | 200          | 1                | 0,2  | 20,2     | 92                          | 11.1.1.15       | 0,04  | 0,04  | 4     | 0                                      | 4    | 12    | 240   | 14    | 8    | 14    | 2,8  | 0    | 0    | 0   |
|                         | Итого за завтрак: 26,6% | 525          | 8,75             | 9,92 | 59,75    | 369,2                       |                 | 0,122   | 0,27  | 56,23 | 0,11                                   | 4,85 | 398,6 | 497,1 | 198,2 | 46,2 | 194,6 | 3,7  | 45,5 | 7,15 | 47  |

| Пример пищи<br>Неделя 2 | Наименование<br>блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическ<br>ая ценность | № рецеп<br>тур  | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах минеральных веществах<br>Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |       |       |  |      |       |        |       |       |       |      |       |      |       |
|-------------------------|------------------------|--------------|------------------|------|----------|-----------------------------|-----------------|---|-------|-------|--|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|
|                         |                        |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                             |                 | Витамины  |       |       | Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |      |       |        |       |       |       |      |       |      |       |
|                         |                        |              |                  |      |          |                             |                 | B1  | B2    | A     | D                                      | C    | Na    | K      | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I     | Se   | F     |
|                         | Икра морская           | 40           | 0,8              | 2,80 | 4        | 45,3                        | 54-12с-<br>2020 | 0,02  | 0,02  | 373,5 | 0                                      | 2,15 | 45,3  | 123,0  | 12,0  | 15,3  | 24,7  | 0,5  | 7,1   | 0,1  | 18,6  |
|                         | Борщ<br>вегетарианский | 150          | 0,97             | 2,73 | 6,57     | 54,7                        | 54-14с-<br>2020 | 0,02  | 0,024 | 96,7  | 0                                      | 5,1  | 77,8  | 172    | 20    | 12,7  | 25,9  | 0,56 | 12,3  | 0,24 | 18    |
|                         | Пудинг из говядины     | 60           | 10,1             | 9,8  | 2,4      | 139,2                       | 54-24к-<br>2020 | 0,02  | 0,07  | 15,3  | 0,05                                   | 0,85 | 73,0  | 193,0  | 8,2   | 14,2  | 100,0 | 1,49 | 10,00 | 0,10 | 38,00 |
|                         | Горошница              | 120          | 11,6             | 1    | 27       | 163,8                       | 2020            | 0,35  | 0,07  | 0,72  | 0                                      | 0,0  | 133,0 | 435,0  | 62,0  | 56,0  | 172,0 | 3,56 | 19    | 6,92 | 18    |
|                         | Компот из сухофр       | 150          | 0,4              | 0    | 14,9     | 60,8                        | 2020            | 0   | 0     | 11,3  | 0                                      | 0,0  | 0,0   | 0,1    | 37,0  | 1,6   | 3,2   | 0,1  | 0,0   | 0,00 | 0,0   |
|                         | Хлеб ржаной- пшенич    | 40           | 2,64             | 0,5  | 15,8     | 78,2                        | пром            | 0,07  | 0,032 | 0     | 0                                      | 0    | 162,4 | 94,4   | 11,6  | 19,2  | 60    | 1,6  | 1,3   | 2,2  | 9,6   |
|                         | Итого за обед: 38,7%   | 560,0        | 26,5             | 16,8 | 70,7     | 542,0                       |                 | 0,48  | 0,22  | 497,5 | 0,1                                    | 8,1  | 491,5 | 1017,5 | 150,8 | 119,0 | 385,8 | 7,8  | 49,7  | 9,6  | 102,2 |

| Пример пищи<br>Неделя 3 | Наименование<br>блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическ<br>ая ценность | № рецеп<br>тур | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах минеральных веществах<br>Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |      |      |  |      |      |     |       |      |     |      |      |      |   |
|-------------------------|-------------------------|--------------|------------------|------|----------|-----------------------------|----------------|---|------|------|--|------|------|-----|-------|------|-----|------|------|------|---|
|                         |                         |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                             |                | Витамины  |      |      | Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |      |      |     |       |      |     |      |      |      |   |
|                         |                         |              |                  |      |          |                             |                | B1  | B2   | A    | D                                      | C    | Na   | K   | Ca    | Mg   | P   | Fe   | I    | Se   | F |
|                         | Молоко                  | 180          | 5,2              | 5,8  | 8,5      | 108                         | 1.3.1.1        | 0,072   | 0,27 | 36   | 0                                      | 2,34 | 90,0 | 263 | 216   | 25,2 | 162 | 0,18 | 16,2 | 3,24 | 3 |
|                         | Вафли                   | 20           | 0,6              | 0,7  | 15,5     | 70,0                        | пром           | 0,01  | 0,01 | 0,6  | 0                                      | 0    | 9,8  | 28  | 3,2   | 2    | 7   | 0,3  | 0    | 0    | 0 |
|                         | Итого за полдник: 12,7% | 200          | 5,8              | 6,5  | 23,95    | 178                         |                | 0,082   | 0,28 | 36,6 | 0                                      | 2,34 | 99,8 | 291 | 219,2 | 27,2 | 169 | 0,48 | 16,2 | 3,24 | 3 |

| Пример пищи<br>Неделя 4 | Наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическ<br>ая ценность | № рецеп<br>тур | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах минеральных веществах<br>Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |       |       |  |      |        |        |       |       |       |      |       |      |       |
|-------------------------|-----------------------|--------------|------------------|------|----------|-----------------------------|----------------|---|-------|-------|--|------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|
|                         |                       |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                             |                | Витамины  |       |       | Минералы(Na,Са,K,Mg,R,Fe- в мг,Se-мкг) |      |        |        |       |       |       |      |       |      |       |
|                         |                       |              |                  |      |          |                             |                | B1  | B2    | A     | D                                      | C    | Na     | K      | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I     | Se   | F     |
|                         | Котлеты рыбные        | 80           | 13,9             | 5,3  | 6,8      | 130,9                       | 54-6р-20       | 0,011   | 0,09  | 23,3  | 0,13                                   | 0,23 | 191,0  | 196,0  | 18,0  | 19,0  | 129,0 | 0,64 | 46    | 27,2 | 280,0 |
|                         | Картофельное пюре     | 120          | 2,6              | 4,2  | 15,8     | 111,5                       | 54-11-20       | 0,1   | 0,09  | 19,0  | 0,07                                   | 8,16 | 129,0  | 500,0  | 32,0  | 23,0  | 68,0  | 0,82 | 23    | 0,62 | 34    |
|                         | Чай с лимоном         | 150          | 0,1              | 0    | 4,8      | 20,4                        | 54-3р-20       | 0,0   | 0     | 0,17  | 0                                      | 0,85 | 0,7    | 15     | 3,6   | 2     | 3,7   | 0,13 | 0     | 0,1  | 0,5   |
|                         | Хлеб пшеничный        | 30           | 2,3              | 0,33 | 14,7     | 70,3                        | пром           | 0,03  | 0,02  | 0,0   | 0                                      | 0,0  | 149,7  | 27,9   | 6     | 3,3   | 16,6  | 0,3  | 0,99  | 1,8  | 4,4   |
|                         | Итого за ужин: 23,5%  | 380          | 18,9             | 9,83 | 42,1     | 333,1                       |                | 0,141   | 0,195 | 42,47 |  | 9,24 | 470,4  | 738,9  | 59,6  | 47,3  | 217,3 | 1,89 | 70    | 29,7 | 318,9 |
|                         | Итого за день: 101,5% | 1665,0       | 60,0             | 43,1 | 196,5    | 1422,3                      |                | 0,8   | 1,0   | 632,8 | 0,2                                    | 24,6 | 1460,3 | 2544,5 | 627,8 | 239,7 | 966,7 | 13,8 | 181,4 | 49,7 | 471,1 |

Двуразовое меню составлено по таблице СанПиН 2.3/2.4.3590-20г (Приложение 7.10)  
 Допустимые отклонения : от верх изоранжирт+/-5% от среднего процента пищи.  
 подpunkt 8.1.2.3. - табл 8











4 день Меню приготавливаемых блюд на осенний период-1400ккал/сут  
 Возрастная категория:от 1 года до 3 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов С 7.00 до 19.00

| Пример пищи<br>Неделя 1 | Наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рецепта   | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах |       |      |      |       |       |       |       |      |       |      |      |      |      |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|-------|------|----------|----------------------------|-------------|---|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|
|                         |                                 |              |       |      |          |                            |             | B1  | B2    | A    | D    | C     | Na    | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe   | I    | Se   | F    |
| Завтрак                 | Суп молочный с гречневой крупой | 150          | 4,3   | 3,6  | 11,8     | 97,4                       | 54-17с-2020 | 0,07  | 0,15  | 18   | 0,02 | 0,55  | 84,4  | 165,0 | 114,0 | 33,7 | 113,7 | 0,8  | 15,9 | 2,5  | 23,8 |
|                         | Чай с молоком                   | 150          | 1,1   | 0,8  | 6,4      | 37,7                       | 54-4с-20    | 0,01  | 0,04  | 5    | 0    | 0,21  | 15    | 53    | 41    | 6    | 32    | 0,31 | 3,4  | 0    | 7,5  |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,3   | 0,33 | 14,7     | 70,3                       | пром        | 0,03  | 0,02  | 0,0  | 0    | 0,0   | 149,7 | 27,9  | 6     | 3,3  | 16,6  | 0,3  | 0,99 | 1,8  | 4,4  |
| Второй з-к              | Сыр российский в вар            | 15           | 3,45  | 4,5  | 0        | 53,7                       | 54-1з-20    | 0,00  | 0,05  | 39   | 0,15 | 0,1   | 122   | 13,0  | 132,0 | 5,3  | 75,0  | 0,2  | 0,0  | 2,18 | 0,0  |
|                         | Апельсин                        | 200          | 1,6   | 0,52 | 15       | 68,8                       | пром        | 0,052   | 0,052 | 9,6  | 0    | 48    | 19,8  | 326,8 | 58,6  | 22,4 | 40,0  | 0,52 | 4,2  | 0,8  | 3,4  |
| Итого за завтрак: 23,4% |                                 | 545          | 12,75 | 9,75 | 47,9     | 327,9                      |             | 0,162   | 0,307 | 71,6 | 0,17 | 48,87 | 390,9 | 585,7 | 351,6 | 70,7 | 277,3 | 2,08 | 24,5 | 7,28 | 69,7 |

| Пример пищи<br>Неделя 1 | Наименование<br>блюда     | Вес<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рецепта  | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах |       |      |      |      |       |       |      |       |       |      |      |      |       |
|-------------------------|---------------------------|--------------|-------|-------|----------|----------------------------|------------|---|-------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-------|
|                         |                           |              |       |       |          |                            |            | B1  | B2    | A    | D    | C    | Na    | K     | Ca   | Mg    | P     | Fe   | I    | Se   | F     |
| Полдник                 | Сладкий напиток с бурагой | 40           | 0,7   | 2,10  | 6,7      | 48,9                       | 54-1з-2020 | 0,01  | 0,01  | 14,5 | 0    | 1,3  | 54    | 156,0 | 18,7 | 10,7  | 20,7  | 0,6  | 7,5  | 0,2  | 15,3  |
|                         | Гречневая каша домашней   | 150          | 3,4   | 4,35  | 8,6      | 87                         | 54-4с-2020 | 0,05  | 0,042 | 78   | 0    | 6,3  | 148   | 278   | 20,7 | 15,1  | 37,8  | 0,57 | 12,7 | 0,2  | 20,8  |
|                         | Жаркое из кур             | 150          | 18,6  | 4,6   | 13,3     | 169,3                      | 54-28с-20  | 0,09  | 0,09  | 2,5  | 0,06 | 7,7  | 215   | 594   | 18,7 | 75,7  | 16,3  | 1,71 | 3,3  | 15   | 125,2 |
|                         | Кисель из вишни           | 150          | 0,1   | 0     | 9,7      | 39,7                       | 54-22с-202 | 0   | 0     | 1,84 | 0    | 1,0  | 3,0   | 38,9  | 7,5  | 4,1   | 7,7   | 0,1  | 0,4  | 0,0  | 2,3   |
|                         | Хлеб ржаной-пшенич        | 40           | 2,64  | 0,5   | 15,8     | 78,2                       | пром       | 0,07  | 0,032 | 0    | 0    | 0    | 162,4 | 94,4  | 11,6 | 19,2  | 60    | 1,6  | 1,3  | 2,2  | 9,6   |
|                         | Хлеб ржаной               | 530          | 25,44 | 11,55 | 54,1     | 423,1                      |            | 0,22  | 0,174 | 119  | 0,06 | 16,3 | 582,4 | 1161  | 77,2 | 124,8 | 289,2 | 4,57 | 54,9 | 17,6 | 173,2 |
| Итого за обед: 30,6%    |                           |              |       |       |          |                            |            |   |       |      |      |      |       |       |      |       |       |      |      |      |       |

| Пример пищи<br>Неделя 1 | Наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рецепта  | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах |      |      |      |     |       |     |     |      |       |      |     |     |      |
|-------------------------|-----------------------|--------------|-------|------|----------|----------------------------|------------|---|------|------|------|-----|-------|-----|-----|------|-------|------|-----|-----|------|
|                         |                       |              |       |      |          |                            |            | B1  | B2   | A    | D    | C   | Na    | K   | Ca  | Mg   | P     | Fe   | I   | Se  | F    |
| Ужин                    | Ряженка               | 180          | 5,2   | 4,5  | 7,6      | 91,6                       | 1.2.2.13   | 0,04  | 0,26 | 44   | 0,00 | 0,3 | 100,0 | 292 | 248 | 28   | 184,0 | 0,20 | 0   | 2   | 40   |
|                         | Кефир столовый        | 40           | 2,2   | 6,6  | 19,1     | 145,4                      | 54-4с-2020 | 0,02  | 0,04 | 33,8 | 0,2  | 0   | 33,0  | 73  | 12  | 5,1  | 29,6  | 0,5  | 2,9 | 3,2 | 23,2 |
|                         | Итого за ужин: 16,9%  | 220          | 7,4   | 11,1 | 26,7     | 237                        |            | 0,06  | 0,3  | 77,8 | 0,2  | 0,3 | 133   | 365 | 260 | 33,1 | 213,6 | 0,7  | 2,9 | 5,2 | 63,2 |

| Пример пищи<br>Неделя 1 | Наименование<br>блюда | Вес<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность | № рецепта | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах |       |       |       |      |       |       |       |        |       |      |       |       |       |
|-------------------------|-----------------------|--------------|-------|-------|----------|----------------------------|-----------|---|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|
|                         |                       |              |       |       |          |                            |           | B1  | B2    | A     | D     | C    | Na    | K     | Ca    | Mg     | P     | Fe   | I     | Se    | F     |
| Итого за день: 99,3%    | Витнегрет             | 40           | 0,5   | 3,60  | 2,7      | 44,8                       | 2020      | 0,008   | 0,008 | 48,6  | 0     | 1,5  | 134,0 | 85,0  | 8,0   | 6,5    | 14,5  | 0,3  | 5,2   | 0,1   | 8     |
|                         | Омлет натуральный     | 130          | 11    | 15,5  | 2,7      | 195,1                      | 2020      | 0,06  | 0,30  | 158,6 | 1,88  | 0,26 | 228,8 | 156,0 | 95,3  | 14,7   | 175,9 | 1,80 | 38,10 | 22,60 | 54,00 |
|                         | Сок яблочный          | 200          | 1     | 0,2   | 20,2     | 92                         | 11.1.1.15 | 0,02  | 0,02  | 4     | 0     | 4    | 12    | 240   | 14    | 8      | 14    | 2,8  | 0     | 0     | 0     |
|                         | Хлеб пшеничный        | 30           | 2,3   | 0,33  | 14,7     | 70,3                       | пром      | 0,03  | 0,02  | 0,0   | 0     | 0,0  | 149,7 | 27,9  | 6     | 3,3    | 16,6  | 0,3  | 0,99  | 1,8   | 4,4   |
|                         | Итого за ужин: 20,8%  | 400          | 14,8  | 19,63 | 40,3     | 402,2                      |           | 0,118   | 0,343 | 211   | 1,88  | 5,76 | 524,5 | 508,9 | 123,3 | 32,5   | 221   | 5,2  | 44,3  | 24,5  | 66,4  |
| Итого за день: 99,3%    | 1695                  | 60,39        | 52,03 | 169   | 1390,2   |                            | 0,56      | 1,124   | 479   | 2,31  | 71,23 | 1631 | 2621  | 812,1 | 1001  | 125,55 | 127   | 54,6 | 372,5 |       |       |

Дневное меню составлено на основании СанПиН 2.3.2.4.3598-20г (Приложение 7.10)  
 Допустимы отклонения: от нормы калорийности +/-5% по отдельным приемам пищи

формулет 8.1.2.3. табл.8



Здешь Меню приготавливаемых блюд на осенний период-1400ккал/сут  
 Возрастная категория: 1 года до 3 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов  
 С 7.00 до 19.00  
 Прием пищи  
 Водой 1

| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах | Пищевые вещества |       |          | Витамины |                              |       |       |      |      |   |       |       |       | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, Se - мкг) |       |       |       |      |       |  |  |  |  |
|---|------------------|-------|----------|----------|------------------------------|-------|-------|------|------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|------|-------|--|--|--|--|
|   | Белки            | Жиры  | Углеводы | В1       | В2                           | А     | В     | С    | Na   | K   | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I     | Se    | F     |      |       |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>  | 150              | 3,8   | 4,4      | 17,9     | 0,05                         | 0,09  | 20,4  | 0,05 | 0,4  | 252   | 118,0 | 87,0  | 20,2  | 93,0   | 0,4   | 37    | 3     |      |       |  |  |  |  |
| Волокно   | 150              | 2,3   | 1,9      | 8,2      | 0,022                        | 0,09  | 9,93  | 0    | 0,39 | 29  | 110,0 | 81    | 15,0  | 67   | 0,37  | 6,8   | 1,3   |      |       |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 30               | 2,3   | 0,33     | 14,7     | 0,0                          | 0,0   | 0,0   | 0    | 0,0  | 149,7   | 27,9  | 6     | 3,3   | 16,6   | 0,3   | 0,99  | 1,8   |      |       |  |  |  |  |
| Масло сливочное топленое  | 5                | 0,05  | 3,6      | 0,05     | 0                            | 0,01  | 22,5  | 0,07 | 0,0  | 0,8   | 1,5   | 1,2   | 0,0   | 1,5  | 0,0   | 0,0   | 0,05  | 0,1  |       |  |  |  |  |
| Яблоко  | 100              | 0,58  | 0,58     | 8,7      | 0                            | 0     | 0     | 0    | 4    | 19,7  | 231   | 13,9  | 8,1   | 9,9  | 1,9   | 1,7   | 0,3   | 8,1  |       |  |  |  |  |
| Итого за завтрак: 23,2%   | 435              | 9,03  | 10,81    | 49,55    | 0,102                        | 0,205 | 55,8  | 0,12 | 4,79 | 451,2   | 488,4 | 189,1 | 46,6  | 188  | 2,98  | 46,5  | 6,45  | 50,6 |       |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>   | Вес блюда        | Белки | Жиры     | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | В1    | В2    | А    | В    | С <td>Na</td> <td>K</td> <td>Ca</td> <td>Mg</td> <td>P</td> <td>Fe</td> <td>I</td> <td>Se</td> <td>F</td> | Na    | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe    | I     | Se   | F     |  |  |  |  |
| Перец в нарезке   | 40               | 0,5   | 0,00     | 2,0      | 10,2                         | 0,026 | 0,04  | 100  | 0    | 80  | 0,8   | 65,3  | 3,2   | 2,8  | 6,4   | 0,2   | 1,2   | 0,06 | 2,8   |  |  |  |  |
| Суп с картошкой   | 150              | 3,87  | 2,08     | 13,87    | 89,7                         | 0,06  | 0,04  | 73,2 | 0    | 5,16  | 69,7  | 308   | 10,3  | 15,6   | 40,9  | 0,65  | 12,6  | 0,17 | 25    |  |  |  |  |
| Полубуды ленивые  | 130              | 11    | 10,3     | 8,3      | 187,7                        | 0,040 | 0,09  | 16,7 | 0,04 | 14,40   | 149,0 | 352,0 | 42,0  | 24,2   | 120,0 | 1,70  | 22,00 | 1,10 | 45,50 |  |  |  |  |
| Суп овощной   | 30               | 0,87  | 5,07     | 1,95     | 55,8                         | 0,009 | 0,027 | 25,1 | 0,02 | 0,05  | 35,7  | 31    | 24    | 2,58   | 17,1  | 0,06  | 6,33  | 0,21 | 4,5   |  |  |  |  |
| Компот из фруктов   | 150              | 0,7   | 0        | 11,8     | 50,2                         | 0,01  | 0,02  | 52,5 | 0    | 0,2   | 2,0   | 214,0 | 21,0  | 14,0   | 19,0  | 0,4   | 0,0   | 0,0  | 0,0   |  |  |  |  |
| Хлеб ржаное-пшенич  | 40               | 2,64  | 0,5      | 15,8     | 78,2                         | 0,07  | 0,032 | 0    | 0    | 0   | 162,4 | 94,4  | 11,6  | 19,2   | 60    | 1,6   | 1,3   | 2,2  | 9,6   |  |  |  |  |
| Итого за обед: 33,7%  | 540              | 19,58 | 17,95    | 53,72    | 471,8                        | 0,215 | 0,249 | 268  | 0,06 | 99,85   | 419,6 | 1065  | 112,1 | 78,38  | 263,4 | 4,64  | 43,4  | 3,74 | 87,4  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>  | Вес блюда        | Белки | Жиры     | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | В1    | В2    | А    | В    | С <td>Na</td> <td>K</td> <td>Ca</td> <td>Mg</td> <td>P</td> <td>Fe</td> <td>I</td> <td>Se</td> <td>F</td> | Na    | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe    | I     | Se   | F     |  |  |  |  |
| Бифилайф (кефир)  | 150              | 4,3   | 3,8      | 6        | 79,5                         | 0,06  | 0,25  | 30   | 0    | 3,4   | 75    | 219,0 | 124   | 21   | 135   | 0,15  | 0     | 3    | 30    |  |  |  |  |
| Булочка школьная  | 40               | 3,5   | 1,2      | 156,0    | 115,0                        | 0,05  | 0,02  | 2,7  | 0,01 | 0   | 138   | 38,3  | 7,3   | 5  | 28,6  | 0,38  | 19,3  | 1,7  | 7,3   |  |  |  |  |
| Итого за полдник: 3,9%  | 190              | 7,8   | 5        | 162      | 194,5                        | 0,11  | 0,27  | 32,7 | 0,01 | 3,4   | 213,0 | 257,3 | 131,3 | 26   | 164   | 0,53  | 19,3  | 4,7  | 37,3  |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>   | Вес блюда        | Белки | Жиры     | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | В1    | В2    | А    | В    | С <td>Na</td> <td>K</td> <td>Ca</td> <td>Mg</td> <td>P</td> <td>Fe</td> <td>I</td> <td>Se</td> <td>F</td> | Na    | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe    | I     | Se   | F     |  |  |  |  |
| Салат капустный, яблоками   | 40               | 0,5   | 4        | 2,4      | 48,3                         | 0,01  | 0,01  | 161  | 0    | 11,5  | 58,7  | 107,0 | 14,7  | 7,3  | 12,7  | 0,4   | 6,6   | 0,1  | 7,3   |  |  |  |  |
| Картофельная котлетка   | 120              | 4,4   | 6,2      | 21,1     | 158                          | 0,11  | 0,11  | 40   | 0,4  | 8,8   | 123,0 | 529,0 | 22,0  | 25,0   | 86,0  | 1,3   | 22    | 4    | 43    |  |  |  |  |
| Кусель из апельсина   | 150              | 0,3   | 0,1      | 10,8     | 44,8                         | 0,01  | 0,01  | 1,8  | 0    | 9,01  | 4     | 62    | 13    | 4,2  | 11    | 0,11  | 0,8   | 0,2  | 6,4   |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 40               | 3     | 0,44     | 19,6     | 93,8                         | 0,04  | 0,02  | 0,8  | 0    | 0,0   | 199,6 | 37,2  | 8     | 4,4  | 22,2  | 0,4   | 1,32  | 2,4  | 5,8   |  |  |  |  |
| Итого за ужин: 24,9%  | 350              | 8,2   | 10,74    | 53,9     | 344,9                        | 0,17  | 0,145 | 203  | 0,4  | 29,3  | 385,3 | 735,2 | 57,7  | 40,9   | 132   | 2,21  | 30,7  | 6,7  | 62,5  |  |  |  |  |
| Итого за день: 95,5%  | 1515             | 44,61 | 44,50    | 319,17   | 1946,9                       | 0,597 | 0,869 | 559  | 0,59 | 137,3   | 1469  | 2546  | 490,2 | 191,9  | 746,9 | 10,36 | 140   | 21,6 | 237,8 |  |  |  |  |

Допустимое меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 7.30) водопровод 8.1.2.1. - табл.8  
 Допустимы отклонения - от нормы калорийности +/- 5% по отдельным блюдам и тарелкам.



бдень Меню приготовляемых блюд на осенний период-1400ккал/сут  
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО 1-12 часов С 7.00 до 19.00

| Пример пищи<br>Неделя 2 | Пищевые вещества           |           |       |        |          | Энергетическая ценность | № рецептур  | Витамины |       |       |       |      |       |       |       |       |       |      |       |       |       |
|-------------------------|----------------------------|-----------|-------|--------|----------|-------------------------|-------------|----------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
|                         | Наименование блюда         | Вес блюда | Белки | Жиры   | Углеводы |                         |             | В1       | В2    | А     | Д     | С    | Na    | K     | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I     | Se    | F     |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная манная       | 150       | 4     | 4,3    | 19       | 130,7                   | 54-276-20   | 0,045    | 0,11  | 20,6  | 0,050 | 0,41 | 163,5 | 117,7 | 107,2 | 12,7  | 77,2  | 0,26 | 22,5  | 1,4   | 19,5  |
|                         | Кофейный напиток с сахаром | 150       | 2,3   | 1,9    | 8,2      | 58,9                    | 2020        | 0,022    | 0,09  | 9,93  | 0     | 0,39 | 29    | 110,0 | 81    | 15,0  | 67    | 0,37 | 6,8   | 1,3   | 15    |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,3   | 0,33   | 14,7     | 70,3                    | пром        | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0  | 150   | 27,9  | 6     | 3,3   | 16,6  | 0,3  | 0,99  | 1,8   | 4,4   |
|                         | Масло сливочное топленое   | 5         | 0,05  | 3,6    | 0,05     | 33                      | 2020        | 0        | 0,01  | 22,5  | 0,07  | 0,0  | 0,8   | 1,5   | 1,2   | 0,0   | 1,5   | 0,0  | 0,0   | 0,05  | 0,1   |
| <b>Второй з-к</b>       | Сок яблочный               | 200       | 1     | 0,2    | 20,2     | 92                      | 11.1.1.15   | 0,04     | 0,04  | 4     | 0     | 4    | 12    | 240   | 14    | 8     | 14    | 2,8  | 0     | 0     | 0     |
|                         | Итого за завтрак: 25,3%    | 535       | 9,65  | 10,33  | 62,15    | 384,9                   |             | 0,137    | 0,265 | 57    | 0,12  | 4,8  | 355   | 497,1 | 209,4 | 39    | 176   | 3,74 | 30,3  | 4,55  | 39    |
| <b>Обед</b>             | Салат из овощей            | 40        | 0,5   | 1,80   | 3,1      | 30,4                    | 54-138-2020 | 0,007    | 0,01  | 0,5   | 0     | 1,52 | 52,7  | 90,7  | 12,7  | 7,3   | 11,0  | 0,35 | 6     | 0,18  | 5,7   |
|                         | Щи со сметаной             | 150       | 3,46  | 4,2    | 4,3      | 69,15                   | 54-16-20    | 0,016    | 0,024 | 78,8  | 0     | 8    | 73,9  | 138,0 | 28    | 9,9   | 23,2  | 0,36 | 11,4  | 0     | 11,1  |
|                         | Плов из говядины           | 130       | 9,97  | 10     | 25,1     | 226,7                   | 2020        | 0,05     | 0,07  | 169,8 | 0,07  | 0,51 | 180,0 | 174,0 | 13,0  | 28,6  | 126,0 | 1,39 | 25,00 | 4,70  | 53,00 |
|                         | Компот из сухофруктов      | 150       | 0,4   | 0      | 14,9     | 60,8                    | 2020        | 0        | 0     | 11,3  | 0     | 0,0  | 0,0   | 0,1   | 37,0  | 1,6   | 3,2   | 0,1  | 0,0   | 0,00  | 0,0   |
|                         | Хлеб ржаной-пшеничный      | 40        | 2,64  | 0,5    | 15,8     | 78,2                    | пром        | 0,07     | 0,032 | 0     | 0     | 0    | 162   | 94,4  | 11,6  | 19,2  | 60    | 1,6  | 1,3   | 2,2   | 9,6   |
| Итого за обед: 33,2%    | 510                        | 16,97     | 16,50 | 63,2   | 465,25   |                         | 0,143       | 0,136    | 260   | 0,07  | 10,1  | 469  | 497,2 | 102,3 | 66,6  | 223   | 376   | 43,7 | 7,08  | 79,4  |       |
| <b>Полдник</b>          | Молоко                     | 180       | 5,2   | 5,8    | 8,5      | 108                     | 1.3.1.1     | 0,072    | 0,27  | 36    | 0     | 2,34 | 90,0  | 263   | 216   | 25,2  | 162   | 0,18 | 16,2  | 3,24  | 3     |
|                         | Вафли                      | 20        | 0,6   | 0,7    | 15,5     | 70,0                    | пром        | 0,01     | 0,01  | 0,6   | 0     | 0    | 9,8   | 28    | 3,2   | 2     | 7     | 0,3  | 0     | 0     | 0     |
|                         | Итого за полдник: 12,7%    | 200       | 5,8   | 6,5    | 23,95    | 178                     |             | 0,082    | 0,28  | 36,6  | 0     | 2,34 | 99,8  | 291   | 219,2 | 27,2  | 169   | 0,48 | 16,2  | 3,24  | 0     |
|                         | Итого за полдник: 12,7%    |           |       |        |          |                         |             |          |       |       |       |      |       |       |       |       |       |      |       |       |       |
| <b>Ужин</b>             | Тефтели рыбные с соусом    | 80        | 12,5  | 9,2    | 10       | 172,3                   | 54-90-20    | 0,11     | 0,08  | 17,2  | 0,11  | 0,64 | 371,0 | 187,0 | 21,0  | 18,0  | 120,0 | 0,67 | 68,8  | 23,4  | 241,0 |
|                         | Суп овощной                | 30        | 0,81  | 0,3    | 1,29     | 18,7                    | 54-200-2020 | 0,003    | 0     | 6,17  | 0,02  | 0,2  | 3,0   | 6,6   | 2,4   | 0,7   | 2,7   | 0,1  | 0,42  | 0,09  | 1,7   |
|                         | Картофельное пюре          | 130       | 2,8   | 4,5    | 17,2     | 120,8                   | 2020        | 0,1      | 0,09  | 20,6  | 0,08  | 0,8  | 140,0 | 542,0 | 33,8  | 24,3  | 72,8  | 0,89 | 24,3  | 0,68  | 37,3  |
|                         | Чай с лимоном              | 150       | 0,1   | 0      | 4,8      | 20,4                    | 54-378-20   | 0,0      | 0     | 0,17  | 0     | 0,85 | 0,7   | 15    | 3,6   | 2     | 3,7   | 0,13 | 0     | 0,1   | 0,5   |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,3   | 0,33   | 14,7     | 70,3                    | пром        | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0     | 0,0  | 150   | 27,9  | 6     | 3,3   | 16,6  | 0,3  | 0,99  | 1,8   | 4,4   |
|                         | Итого за ужин: 28,8%       | 420       | 18,51 | 14,29  | 47,99    | 402,5                   |             | 0,243    | 0,185 | 44,1  | 0,21  | 10,5 | 664,4 | 778,5 | 66,8  | 48,29 | 216   | 2,08 | 94,5  | 26,1  | 284,9 |
| Итого за ужин: 100%     | 1665                       | 50,93     | 47,62 | 197,29 | 1430,7   |                         | 0,605       | 0,866    | 398   | 0,4   | 27,7  | 1588 | 2064  | 597,7 | 181,1 | 785   | 10,06 | 185  | 40,9  | 403,3 |       |

Дневная норма меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 7.10) подpunkt 6.1.2.3. табл.8  
 Допустимы отклонения: от нормы калорийности +/-5%, по отдельным ингредиентам.



Меню приготавливаемых блюд на осенний период: 1400ккал/сут

| День                     | Возрастная категория: 1 года до 3 лет | Прочие виды   | С 7.00 до 19.00    |       |        |          |                         |                  |        |       |       |       | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах |       |       |       |       |  |       |        |    |  |
|--------------------------|---------------------------------------|---------------|--------------------|-------|--------|----------|-------------------------|------------------|--------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--|-------|--------|----|--|
|                          |                                       |               | Наименование блюда |       |        |          |                         | Пищевые вещества |        |       |       |       | Витамины  |       |       |       |       | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг) |       |        |    |  |
|                          |                                       |               | Вес блюда          | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность | В1               | B2     | A     | D     | C     | Na  | K     | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I     | Se     | F  |  |
| <b>Завтрак</b>           | Каши молочная                         | 150           | 5.1                | 4.3   | 24.1   | 156.2    | 0.09                    | 0.11             | 20     | 0.05  | 0.39  | 253.0 | 149.0   | 93.0  | 24.7  | 132.0 | 1.33  | 36.7   | 20    | 15     |    |  |
|                          | Какао с молоком                       | 150           | 2.5                | 2.0   | 8.3    | 60.8     | 0.0                     | 0.09             | 9.94   | 0     | 0.39  | 29    | 119   | 82    | 17    | 72    | 0.51  | 6.8  | 1.3   | 21     |    |  |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 20            | 1.5                | 0.22  | 9.8    | 46.9     | 0.02                    | 0.0              | 0.0    | 0     | 0.0   | 99.8  | 18.6  | 4     | 2.2   | 11.1  | 0.2   | 0.66   | 1.2   | 2.9    |    |  |
|                          | Масло сливочное пор                   | 5             | 0.05               | 3.6   | 0.05   | 33       | 0                       | 0.01             | 22.5   | 0.07  | 0.0   | 0.8   | 1.5   | 1.2   | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0  | 0.05  | 0.1    | 0  |  |
|                          | Банан                                 | 100           | 1.5                | 0.5   | 21     | 96       | 0.04                    | 0.05             | 0      | 0     | 10    | 31    | 348   | 8     | 42    | 28    | 0.6   | 0  | 0     | 0      | 0  |  |
| Итого за завтрак: 17.9%  |                                       | 425           | 10.65              | 10.62 | 63.25  | 392.9    | 0.17                    | 0.27             | 52.4   | 0.12  | 10.8  | 413.6 | 636.1   | 188.2 | 85.9  | 245   | 2.65  | 44.2   | 22.6  | 39     |    |  |
| <b>Обед</b>              | Салат из помидор в огулке             | 40            | 0.4                | 2.00  | 1.2    | 25.0     | 0.02                    | 0.02             | 42.9   | 0     | 7.66  | 54    | 88.0  | 11.3  | 6.7   | 12.0  | 0.33  | 6.2  | 0.14  | 9.3    |    |  |
|                          | Сметанник                             | 150           | 1.35               | 3.21  | 8      | 66.2     | 0.036                   | 0.033            | 44.8   | 0     | 4.38  | 229   | 255   | 20.5  | 15.7  | 35.8  | 0.77  | 33.5   | 0.32  | 18.6   |    |  |
|                          | Строганички                           | 60            | 10.2               | 9.4   | 4      | 141.9    | 0.12                    | 1.00             | 2837.0 | 0.010 | 7.44  | 345.0 | 150.0   | 24.0  | 11.0  | 166.0 | 3.40  | 45.40  | 19.80 | 132.00 |    |  |
|                          | Компот из смородины                   | 150           | 0.2                | 0.1   | 6.3    | 26.6     | 0.08                    | 0.065            | 0.07   | 7.3   | 15.0  | 505.5 | 9.3   | 18    | 44.6  | 0.65  | 17.6  | 0.4  | 0     | 0      |    |  |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40            | 2.64               | 0.5   | 15.8   | 78.2     | 0.07                    | 0.032            | 0      | 0     | 15    | 5.5   | 65.5  | 7.2   | 6.1   | 6.5   | 0.26  | 0.2  | 0.22  | 3.8    |    |  |
| Хлеб пшеничный           | 20                                    | 1.5           | 0.22               | 9.8   | 46.9   | 0.02     | 0.0                     | 0.0              | 0      | 0     | 162.4 | 94.4  | 11.6  | 19.2  | 60    | 1.6   | 1.3   | 2.2  | 9.6   |        |    |  |
| Итого за обед: 35.1%     |                                       | 560           | 17.94              | 19.43 | 61     | 491.8    | 0.346                   | 1.17             | 2927   | 7.31  | 184   | 1401  | 680.8   | 96.6  | 105.5 | 292   | 24.16 | 87.6   | 23.9  | 176.2  |    |  |
| <b>Полдник</b>           | Йогурт                                | 180           | 5.7                | 4.3   | 8.1    | 94.3     | 0.05                    | 0.025            | 18     | 0     | 1     | 90.0  | 273.6   | 223.6 | 25.2  | 164   | 0.18  | 0  | 3.6   | 36     |    |  |
|                          | Коржик молочный                       | 40            | 2.6                | 4.5   | 21.0   | 129.9    | 0.03                    | 0.03             | 18     | 0.11  | 0     | 141   | 27.4  | 12    | 3.3   | 31    | 0.39  | 8.3  | 3.5   | 8.4    |    |  |
|                          |                                       | 220           | 8.3                | 8.8   | 29.1   | 224.2    | 0.08                    | 0.055            | 36     | 0.11  | 1     | 231.0 | 301   | 235.6 | 28.5  | 195   | 0.57  | 8.3  | 7.1   | 44.4   |    |  |
|                          | Итого за полдник: 15.9%               |               |                    |       |        |          |                         |                  |        |       |       |       |   |       |       |       |       |  |       |        |    |  |
|                          | <b>Ужин</b>                           | Яйцо отварное | 40                 | 4.8   | 4      | 0.3      | 56.6                    | 0.02             | 0.14   | 62.4  | 0.88  | 0     | 41.0  | 46.0  | 19.0  | 4.2   | 67.0  | 0.87   | 8     | 10.8   | 22 |  |
| Суп картофельный с рыбой |                                       | 150           | 6.28               | 1.95  | 10.9   | 86.5     | 0.09                    | 0.07             | 87.3   | 0.09  | 6.46  | 80.2  | 454.0   | 24.0  | 32.5  | 108.9 | 0.87  | 61.3   | 4.7   | 254    |    |  |
| Чай с лимоном            |                                       | 150           | 0.1                | 0     | 4.8    | 20.4     | 0.0                     | 0                | 0.17   | 0     | 0.85  | 0.7   | 15  | 3.6   | 2     | 3.7   | 0.13  | 0  | 0.1   | 0.5    |    |  |
| Хлеб пшеничный           |                                       | 60            | 4.6                | 0.66  | 29.4   | 140.6    | 0.0                     | 0.0              | 0.0    | 0     | 0.0   | 300   | 55.8  | 12    | 6.6   | 33.2  | 0.6   | 2  | 3.6   | 8.8    |    |  |
| Итого за ужин: 21.8%     |                                       | 400           | 15.78              | 6.61  | 45.4   | 304.1    | 0.14                    | 0.225            | 150    |       | 7.31  | 421.9 | 570.8   | 58.6  | 45.3  | 213   | 2.47  | 71.3   | 19.2  | 285.3  |    |  |
| Итого за день: 100.0%    |                                       | 1605          | 52.67              | 45.46 | 198.75 | 1413.0   | 0.736                   | 1.72             | 3165   | 7.54  | 204   | 2468  | 2189  | 579   | 265.2 | 944   | 29.85 | 211  | 50.2  | 505.9  |    |  |

Дневная норма составлена на основании СанПиН 2.3.2.4-3590-2017 (Приложение 7.10) - документ В.1.2.3. - табл.8  
 Доступны отклонения: - от нормы калорийности +/- 5% по отдельным приемам пищи.



День: Меню приготавливаемых блюд на осенний период: 1400ккал/сут  
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов  
 С 7.00 до 19.00

| Примечание | Наименование блюда      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах |      |      |  |       |       |       |       |      |       |      |      |      |     |  |
|------------|-------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|--|------|------|--|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-----|--|
|            |                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |            | Витамины   |      |      | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, Se - мкг) |       |       |       |       |      |       |      |      |      |     |  |
|            |                         |           | B1               | B2   | A        | D                       | C          | Na   | K    | Ca   | Mg   | P     | Fe    | I     | Se    | F    |       |      |      |      |     |  |
|            | Запеканка из творога    | 120       | 23,6             | 8,5  | 17,8     | 243,3                   | 54-14-20   | 0,05   | 0,24 | 41   | 0,31   | 0,23  | 151,0 | 128,0 | 170,0 | 26,0 | 233,0 | 0,7  | 24   | 31,3 | 40  |  |
|            | Джем абрикосовый        | 15        | 0,1              | 0    | 10,7     | 43,4                    | пром       | 0,0  | 0,0  | 0    | 0  | 0,4   | 0,3   | 22,8  | 1,8   | 1,5  | 2,5   | 0,4  | 0,0  | 0,9  | 2,1 |  |
|            | Чай с сахаром           | 150       | 0,1              | 0    | 4,8      | 19,6                    | 54-2м-20   | 0,02   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 99,8  | 18,6  | 4     | 2,2  | 11,1  | 0,2  | 0,66 | 1,2  | 2,9 |  |
|            | Хлеб пшеничный          | 20        | 1,5              | 0,22 | 9,8      | 46,9                    | 9.1.4.5    | 0,06   | 0,03 | 0    | 0  | 38    | 12,0  | 155,0 | 35,0  | 11,0 | 17,0  | 0,1  | 0    | 0    | 0   |  |
|            | Мандарин                | 100       | 0,8              | 0,2  | 7,5      | 38                      |            | 0,13   | 0,28 | 41,1 | 0,31   | 38,64 | 263,4 | 332,2 | 212,5 | 42,1 | 266,3 | 1,65 | 24,7 | 33,4 | 45  |  |
|            | Итого за завтрак: 27,9% | 405       | 26,1             | 8,92 | 50,6     | 391,2                   |            |  |      |      |  |       |       |       |       |      |       |      |      |      |     |  |

| Обед | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептур | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах |       |       |  |       |       |        |       |        |       |      |       |       |        |  |
|------|----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|--|-------|-------|--|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|-------|-------|--------|--|
|      |                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |            | Витамины   |       |       | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, Se - мкг) |       |       |        |       |        |       |      |       |       |        |  |
|      |                      |           | B1               | B2    | A        | D                       | C          | Na   | K     | Ca    | Mg   | P     | Fe    | I      | Se    | F      |       |      |       |       |        |  |
|      | Икра кабачковая      | 40        | 0,8              | 2,80  | 4        | 45,3                    | 54-12-20   | 0,02   | 0,02  | 37,4  | 0  | 2,15  | 45,3  | 123,0  | 12,0  | 15,3   | 24,7  | 0,5  | 7,1   | 0,1   | 18,6   |  |
|      | Суп с клецками       | 150       | 3,46             | 2,46  | 8,55     | 70,15                   | 54-6-2020  | 0,036  | 0,027 | 76    | 0,04   | 2,76  | 43,5  | 167    | 7,8   | 9,6    | 27    | 0,4  | 7,7   | 0     | 15,9   |  |
|      | Суфле из кур         | 60        | 13,7             | 7,24  | 1,38     | 125,4                   | 20/суус-6  | 0,04   | 0,10  | 43,8  | 0,33   | 0,44  | 150,7 | 160,0  | 23,0  | 43,5   | 110,7 | 0,93 | 21,83 | 14,15 | 79,30  |  |
|      | Картфельное пюре     | 120       | 2,6              | 4,2   | 15,8     | 111,5                   | 54-11-20   | 0,1  | 0,09  | 19    | 0,07   | 8,2   | 129,0 | 500,0  | 32,0  | 23,0   | 68,0  | 0,82 | 23    | 0,62  | 34     |  |
|      | Кисель из смородины  | 150       | 0,2              | 0,1   | 9,2      | 37,9                    | 54-23м-20  | 0,07   | 0,032 | 0     | 0  | 14,4  | 4,6   | 53,0   | 7,4   | 4,9    | 8,2   | 0,2  | 0,2   | 0,100 | 3,1    |  |
|      | Хлеб ржано-пшеничный | 40        | 2,64             | 0,5   | 15,8     | 78,2                    | пром       | 0,27   | 0,27  | 514,3 | 0,44   | 27,91 | 535,5 | 1097,4 | 93,80 | 115,48 | 298,6 | 4,46 | 61,13 | 17,17 | 160,50 |  |
|      | Итого за обед: 33,4% | 560       | 23,40            | 17,30 | 54,73    | 468,45                  |            |  |       |       |  |       |       |        |       |        |       |      |       |       |        |  |

| Полдник | Наименование блюда      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах |       |    |  |   |      |       |       |      |       |      |   |     |    |
|---------|-------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|--|-------|----|--|---|------|-------|-------|------|-------|------|---|-----|----|
|         |                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |            | Витамины   |       |    | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, Se - мкг) |   |      |       |       |      |       |      |   |     |    |
|         |                         |           | B1               | B2   | A        | D                       | C          | Na   | K     | Ca | Mg   | P | Fe   | I     | Se    | F    |       |      |   |     |    |
|         | Йогурт                  | 180       | 5,7              | 4,3  | 8,1      | 94,3                    | 1.3.2.4    | 0,05   | 0,025 | 18 | 0  | 1 | 90,0 | 273,6 | 223,6 | 25,2 | 16,4  | 0,18 | 0 | 3,6 | 36 |
|         | Зефир                   | 40        | 0,2              | 0    | 32,0     | 134,8                   | 110.6.3    | 0  | 0     | 0  | 0  | 0 | 222  | 38    | 22    | 5,2  | 10,8  | 1,2  | 0 | 0   | 0  |
|         | Итого за полдник: 16,3% | 220       | 5,9              | 4,3  | 40,1     | 229,1                   |            | 0,05   | 0,025 | 18 | 0  | 1 | 312  | 311,6 | 245,6 | 30,4 | 174,6 | 1,38 | 0 | 3,6 | 36 |

| Ужин | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептур       | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, минеральных веществах |       |      |  |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |
|------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------------|--|-------|------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|
|      |                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                  | Витамины   |       |      | Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг, Se - мкг) |       |       |       |       |       |       |       |      |      |       |
|      |                           |           | B1               | B2    | A        | D                       | C                | Na   | K     | Ca   | Mg   | P     | Fe    | I     | Se    | F     |       |       |      |      |       |
|      | Салат из свеклы с курагой | 40        | 0,7              | 4     | 0,3      | 48,9                    | 54-14-20         | 0,01   | 0,01  | 14,5 | 0  | 1,3   | 54,0  | 156,0 | 18,7  | 10,7  | 20,7  | 0,6   | 7,5  | 0,2  | 15,3  |
|      | Кулебяка с рыбой          | 130       | 11,9             | 6,3   | 29,4     | 222,5                   | сборник 2018-570 | 0,13   | 0,05  | 27,9 | 0  | 0,86  | 240,3 | 78,4  | 27,8  | 30,2  | 125,9 | 53,6  | 25,1 | 0    | 0     |
|      | Сок яблочный              | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      | 11.1.1.15        | 0,04   | 0,04  | 4    | 0  | 4     | 12    | 240   | 14    | 8     | 14    | 2,8   | 0    | 0    | 0     |
|      | Итого за ужин: 26,1%      | 370       | 13,6             | 10,5  | 49,9     | 363,4                   |                  | 0,18   | 0,1   | 46,4 | 0  | 6,16  | 306,3 | 474,4 | 60,5  | 48,9  | 160,6 | 57    | 32,6 | 0,2  | 15,3  |
|      | Итого за день: 103,7%     | 1555      | 69               | 41,02 | 195,33   | 1452,2                  |                  | 0,63   | 0,679 | 620  | 0,75   | 73,71 | 1417  | 2216  | 612,4 | 236,9 | 900,1 | 64,49 | 118  | 54,4 | 256,8 |

Дневное меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20- (Приложение 7.10)  
 Допустимая ошибка: по калориям +/-3% по отдельным ингредиентам +/-5% по отдельным ингредиентам +/-5%  
 составлен В.Л.З. - общ.в



| 9 день                               |                                   | Меню приготовляемых блюд на осенний период 1400ккал/сут |       |       |          |                         |                         |            |          |      |       | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах |       |  |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|-------|-------|----------|-------------------------|-------------------------|------------|----------|------|-------|---|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Возрастная категория: 1 года до Злет |                                   | Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов            |       |       |          |                         |                         |            |          |      |       | С 7.00 до 19.00   |       |  |       |       |       |       |       |       |       |
| Примечание                           | Наименование блюда                | Пищевые вещества  |       |       |          |                         | Энергетическая ценность | № рецептур | Витамины |      |       |   |       | Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг) |       |       |       |       |       |       |       |
|                                      |                                   | Вес блюда   | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность |                         |            | B1       | B2   | A     | D   | C     | Na   | K     | Ca    | Mg    | P     | Fe    | I     | Se    |
| Завтрак                              | Омлет с горошком                  | 130   | 8,3   | 9,9   | 4,1      | 133                     | 54-20-20                | 0,06       | 0,02     | 107  | 1,2   | 1,27  | 243,0 | 145,0  | 86,0  | 16,5  | 142,0 | 1,4   | 28,9  | 15,2  | 39    |
|                                      | Кофейный напиток                  | 150   | 2,3   | 1,9   | 8,2      | 58,9                    | 54-20-20                | 0,022      | 0,09     | 9,93 | 0     | 0,39  | 29    | 110,0  | 81    | 15,0  | 67    | 0,37  | 6,8   | 1,3   | 15    |
|                                      | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,3   | 0,33  | 14,7     | 70,3                    | пром.                   | 0,0        | 0,0      | 0,0  | 0     | 0,0   | 149,7 | 27,9   | 6     | 3,3   | 16,6  | 0,3   | 0,99  | 1,8   | 4,4   |
| Второй з-к                           | Масло сливочное топленое          | 5   | 0,05  | 3,6   | 0,05     | 33                      | 54-20-20                | 0          | 0,01     | 22,5 | 0,07  | 0,0   | 0,8   | 1,5  | 1,2   | 0,0   | 1,5   | 0,0   | 0,0   | 0,05  | 0,1   |
|                                      | Яблоко                            | 100   | 0,58  | 0,58  | 8,7      | 40,7                    | 9.1.2.6.                | 0,112      | 0,135    | 143  | 1,27  | 5,66  | 442,2 | 515,4  | 188,1 | 42,9  | 237   | 3,98  | 38,4  | 18,7  | 66,6  |
|                                      | Итого за завтрак: 24,2%           | 415   | 13,53 | 16,31 | 35,75    | 335,9                   |                         |            |          |      |       |   |       |  |       |       |       |       |       |       |       |
| Обед                                 | Салат капуста из помидор, огурцов | 40  | 0,7   | 3,30  | 1,1      | 36,8                    | 54-60-2020              | 0,01       | 0,02     | 15,3 | 0,05  | 8,64  | 44,5  | 73,0   | 11,0  | 4,7   | 13,0  | 0,24  | 5     | 0,82  | 5     |
|                                      | Суп - пюре из говядины            | 150   | 4,4   | 3,71  | 7,5      | 81                      | 113-2016                | 0,03       | 0,09     | 18,9 | 0     | 0,23  | 2,04  | 125  | 61,76 | 13,73 | 82,6  | 0,39  | 0,0   | 0     | 0     |
|                                      | Шницель мясной                    | 60  | 11    | 10,5  | 9,8      | 177                     | 54-70-2020              | 0,04       | 0,10     | 13,3 | 0,06  | 0,07  | 149,0 | 177,0  | 24,0  | 16,0  | 110,0 | 1,50  | 12,00 | 2,40  | 37,00 |
|                                      | Рагу из овощей                    | 120   | 2,2   | 5,9   | 10,9     | 106,7                   | 54-20-2020              | 0,06       | 0,06     | 24,7 | 0,01  | 9,73  | 156   | 343  | 45    | 23    | 56    | 0,82  | 25    | 0,45  | 33    |
|                                      | Компот из яблок                   | 150   | 0,3   | 0,1   | 13,8     | 56,9                    | 54-600-20               | 0,02       | 0,01     | 0,54 | 0     | 0,0   | 13,0  | 103,0  | 11,0  | 5,5   | 17,0  | 0,4   | 0,1   | 0,0   | 35,0  |
|                                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 40  | 2,64  | 0,5   | 15,8     | 78,2                    | пром.                   | 0,07       | 0,032    | 0    | 0     | 0   | 162,4 | 94,4   | 11,6  | 19,2  | 60    | 1,6   | 1,3   | 2,2   | 9,6   |
| Итого за обед: 38,2%                 | 560                               | 21,24   | 24,01 | 58,9  | 536,6    |                         | 0,23                    | 0,312      | 295      | 0,12 | 18,67 | 526,9   | 915,4 | 164,4  | 82,13 | 338,6 | 4,95  | 43,4  | 5,87  | 119,6 |       |
| Полдник                              | Бифилайф (кефир)                  | 150   | 4,3   | 3,8   | 6        | 79,5                    | 1.2.2.4.                | 0,06       | 0,25     | 30   | 0     | 3,4   | 75    | 219,0  | 124   | 21    | 135   | 0,15  | 0     | 3     | 30    |
|                                      | Печенье                           | 20  | 1,5   | 2     | 14,9     | 83,6                    | 6.1.3.5.14              | 0,0        | 0,1      | 2,2  | 0     | 0   | 66,0  | 22   | 5,8   | 6     | 16,7  | 0,3   | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Итого за полдник: 1,6%            | 170   | 5,8   | 5,8   | 20,9     | 163,1                   |                         | 0,06       | 0,35     | 32,2 | 0     | 3,4   | 141,0 | 241  | 129,8 | 27    | 151,7 | 0,45  | 0     | 3     | 30    |
| Ужин                                 | Икра морковная                    | 40  | 0,8   | 2,80  | 4,0      | 45,3                    | 54-20-2020              | 0,02       | 0,02     | 374  | 0     | 2,15  | 45,3  | 123,0  | 12,0  | 15,3  | 24,7  | 0,5   | 7,1   | 0,1   | 18,6  |
|                                      | Липовник с творогом               | 100   | 8,9   | 7,7   | 20,8     | 188,6                   | 226-2016                | 0,06       | 0,11     | 22   | 0     | 0,09  | 25,5  | 84,2   | 66,6  | 18,8  | 108   | 0,85  | 0     | 0     | 0     |
|                                      | Кисель из свородни                | 150   | 0,2   | 0,1   | 9,2      | 37,9                    | 54-2300-20              | 0          | 0,01     | 1,84 | 0     | 14,4  | 4,6   | 53,0   | 7,4   | 4,9   | 8,2   | 0,2   | 0,2   | 0,100 | 3,1   |
|                                      | Хлеб пшеничный                    | 30  | 2,3   | 0,33  | 14,7     | 70,3                    | пром.                   | 0,0        | 0,0      | 0,0  | 0     | 0,0   | 149,7 | 27,9   | 6     | 3,3   | 16,6  | 0,3   | 0,99  | 1,8   | 4,4   |
|                                      | Итого за ужин: 24,6%              | 320   | 12,2  | 10,93 | 48,7     | 342,1                   |                         | 0,11       | 0,155    | 397  | 0     | 16,64   | 225,1 | 288,1  | 92    | 42,3  | 157,5 | 1,86  | 8,29  | 3,6   | 26,1  |
|                                      | Итого за день: 98,6%              | 1465  | 52,77 | 57,05 | 164,25   | 1377,7                  |                         | 0,512      | 0,952    | 867  | 1,39  | 44,37   | 1335  | 1960   | 574,3 | 194,3 | 884,8 | 11,24 | 90,1  | 31,1  | 242,3 |

Духовые шкафы не оснащены на основании СанПиН 2.3.2.4.3590-20г (Приложение 7.10) модуль 8.1.2.3. - табл. 8  
 Допустимый отклонение от нормы калорийности - 5% от указанного значения пищи.



10 день Меню приготавливаемых блюд на осенний период-1400ккал/сут  
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
 Длительность пребывания детей в ОО - 12 часов  
 С 7.00 до 19.00

| Пример пищи<br>Подом 2         | Наименование<br>блюда                     | Вес<br>блюда                    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | № рецепта         | Витамины  |              |             |              |              |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
|--------------------------------|---|---------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|-------------------|---|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                                |   |                                 | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                            |                   | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах<br>Минералы (Na, Ca, K, Mg, R, Fe - в мг; Se - мкг) |              |             |              |              |              |              |              |              |              |             |             |              |             |
|                                |   |                                 |                  |               |               |                            |                   | B1  | B2           | A           | D            | C            | Na           | K            | Ca           | Mg           | P            | Fe          | I           | Se           | F           |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша кукурузная<br>молочная жидкая        | 150                             | 4,3              | 4,4           | 24,6          | 155,8                      | 54-эк-2020        | 0,05  | 0,11         | 26          | 0,05         | 0,39         | 251,3        | 129          | 88           | 17           | 89           | 0,82        | 37          | 5,8          | 15,0        |
|                                | Кофейный напиток с<br>Хлеб пшеничный      | 150                             | 2,3              | 1,9           | 8,2           | 58,9                       | 54-23/та-<br>2020 | 0,022   | 0,09         | 9,93        | 0            | 0,39         | 29           | 110,0        | 81           | 15,0         | 67           | 0,37        | 6,8         | 1,3          | 15          |
|                                | Сыр российский в нарезке                  | 15                              | 3,45             | 4,5           | 0             | 70,3                       | пром.             | 0,00  | 0,05         | 39          | 0,15         | 0,1          | 122          | 132,0        | 5,3          | 75,0         | 0,2          | 0,0         | 2,18        | 0,0          | 4,4         |
|                                | Яблоко                                    | 100                             | 0,58             | 0,58          | 8,7           | 40,7                       | 9.1.2.6.          | 0   | 0            | 3           | 0            | 4            | 19,7         | 231,0        | 13,9         | 8,1          | 9,9          | 1,9         | 1,7         | -0,3         | 8,1         |
| <b>Итого за завтрак: 25,5%</b> |   | <b>445</b>                      | <b>12,93</b>     | <b>11,71</b>  | <b>56,2</b>   | <b>379,4</b>               |                   | <b>0,102</b>  | <b>0,265</b> | <b>77,9</b> | <b>0,2</b>   | <b>4,89</b>  | <b>571,7</b> | <b>510,9</b> | <b>320,9</b> | <b>48,7</b>  | <b>257,5</b> | <b>3,54</b> | <b>46,5</b> | <b>11,4</b>  | <b>42,5</b> |
| <b>Обед</b>                    | Винегрет                                  | 40                              | 0,5              | 3,60          | 2,7           | 44,8                       | 54-16а-<br>2020   | 0,008   | 0,008        | 48,6        | 0            | 1,5          | 134          | 85,0         | 8,0          | 6,5          | 14,5         | 0,3         | 5,2         | 0,1          | 8           |
|                                | Суп с горохом                             | 150                             | 5                | 3,45          | 12,21         | 99,8                       | 54-сс-2020        | 0,11  | 0,042        | 72,9        | 3,6          | 0            | 71,8         | 287          | 20,2         | 21,7         | 60,3         | 1,11        | 12          | 1            | 22          |
|                                | Калуста тушеная с<br>Компот из яблок и ви | 130                             | 14,4             | 14,3          | 8,6           | 220,6                      | 54-10с-20         | 0,05  | 0,12         | 67,0        | 0,08         | 18,80        | 122,0        | 482,0        | 53,0         | 31,2         | 151,0        | 2,40        | 29,40       | 0,40         | 58,50       |
|                                | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 40                              | 2,64             | 0,5           | 15,8          | 31,9                       | 54-5м-20          | 0   | 0            | 1,9         | 0            | 1,5          | 5,5          | 69,0         | 6,9          | 4,4          | 5,2          | 0,4         | 0,60        | 0,00         | 3,10        |
|                                | <b>Итого за обед: 33,9%</b>               | <b>510</b>                      | <b>22,74</b>     | <b>21,95</b>  | <b>46,91</b>  | <b>475,3</b>               |                   | <b>0,07</b>   | <b>0,032</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>162</b>   | <b>94,4</b>  | <b>11,6</b>  | <b>19,2</b>  | <b>60</b>    | <b>1,6</b>  | <b>1,3</b>  | <b>2,2</b>   | <b>9,6</b>  |
| <b>Полдник</b>                 | Йогурт                                    | 180                             | 5,7              | 4,3           | 8,1           | 94,3                       | 1.3.2.4           | 0,05  | 0,025        | 18          | 0            | 1            | 90,0         | 273,6        | 223,6        | 25,2         | 164          | 0,18        | 0           | 3,6          | 36          |
|                                | Конфеты шок помад                         | 20                              | 0,33             | 1,5           | 16,3          | 80,0                       | код 10.9.2.4      | 0   | 0,007        | 0           | 0,1          | 0            | 5,3          | 20           | 3,3          | 5,3          | 8,0          | 0,33        | 0           | 0            | 10          |
|                                | <b>Итого за полдник: 12,4%</b>            | <b>200</b>                      | <b>6,03</b>      | <b>5,8</b>    | <b>24,4</b>   | <b>174,3</b>               |                   | <b>0,05</b>   | <b>0,032</b> | <b>18</b>   | <b>0,1</b>   | <b>1</b>     | <b>95,3</b>  | <b>293,6</b> | <b>226,9</b> | <b>30,5</b>  | <b>172</b>   | <b>0,51</b> | <b>0</b>    | <b>3,6</b>   | <b>46</b>   |
|                                | <b>Ужин</b>                               | Пудинг из творога с<br>яблоками | 120              | 18,2          | 8,6           | 12,3                       | 200,3             | 54-эк-20  | 0,05         | 0,22        | 51,7         | 0,33         | 1,27         | 135,0        | 167,0        | 134,0        | 22,0         | 188,0       | 1,25        | 20           | 26          |
| Соус шоколадный                | 20  | 1                               | 0,94             | 8,4           | 46,6          | 54-7/с-20                  | 0,006             | 0,03  | 2,6          | 0           | 0,36         | 9,2          | 52,8         | 27           | 10,0         | 28,8         | 0,4          | 0,6         | 0,24        | 8            |             |
| Чай с лимоном                  | 150                                       | 0,1                             | 0                | 4,8           | 20,4          | 54-3м-20                   | 0,0               | 0   | 0,17         | 0           | 0,85         | 0,7          | 15           | 3,6          | 2            | 3,7          | 0,13         | 0           | 0,1         | 0,5          |             |
| Хлеб пшеничный                 | 30  | 2,3                             | 0,33             | 14,7          | 70,3          | пром.                      | 0,0               | 0,0   | 0,0          | 0           | 0,0          | 150          | 27,9         | 6            | 3,3          | 16,6         | 0,3          | 0,99        | 1,8         | 4,4          |             |
| <b>Итого за ужин: 24,2%</b>    | <b>320</b>                                | <b>21,6</b>                     | <b>9,87</b>      | <b>40,2</b>   | <b>337,6</b>  |                            | <b>0,086</b>      | <b>0,265</b>  | <b>54,5</b>  | <b>0,33</b> | <b>2,48</b>  | <b>294,6</b> | <b>262,7</b> | <b>170,6</b> | <b>37,3</b>  | <b>237,1</b> | <b>2,08</b>  | <b>21,6</b> | <b>28,1</b> | <b>48,9</b>  |             |
| <b>Итого за день: 96,0%</b>    | <b>1475</b>                               | <b>63,3</b>                     | <b>49,33</b>     | <b>167,71</b> | <b>1366,6</b> |                            | <b>0,476</b>      | <b>0,764</b>  | <b>341</b>   | <b>4,31</b> | <b>30,17</b> | <b>1457</b>  | <b>2085</b>  | <b>818,1</b> | <b>199,5</b> | <b>957,4</b> | <b>11,94</b> | <b>117</b>  | <b>46,8</b> | <b>238,6</b> |             |

Двуразовое меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3550-20г (Приложение 7,10) подпункт 8.1.2.3. - табл.в  
 Допустимы отклонения: от норм калорийности - /-5% по отдельным порциям пищи.



Итого нормы потребления белков, жиров, углеводов, энерг. ценность витаминов и минеральных веществ в среднем за 10 дней (от 1 года до 3 лет) согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|       |      |          |                 |
|-------|------|----------|-----------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
| 58,5  | 47   | 204      | 1400,2          |

  

| Витамины |      |      |      | Минеральные вещества |      |      |       |       |     |      |     |      |       |
|----------|------|------|------|----------------------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|
| B1       | B2   | A    | D    | C                    | Na   | K    | Ca    | Mg    | P   | Fe   | I   | Se   | F     |
| 0,89     | 1,14 | 1343 | 1,33 | 62                   | 1658 | 2353 | 648,7 | 221,7 | 931 | 17,4 | 144 | 49,2 | 370,8 |

Основное (организованное) меню на период не менее 2-х недель на осенний, зимний, весенний периоды составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 абзац 8.1.2.3 На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 абзац 8.1.2.3 по отдельным приемам пищи абзац 8.1.2.3 К данному меню разработаны и прилагаются технологические карты на каждое блюдо.

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск-2020г
2. Сборник технических нормативов/под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутеляна-Москва ДеЛи плюс, 2015-640с.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Тутеляна.

Меню разработала повар:

*Хох*

Т.М.Хохлачева