

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида "Золотой ключик" с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

(МДОУ - д/с "Золотой ключик")



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ НА ПЕРИОД НЕ МЕНЕЕ 2-Х НЕДЕЛЬ ДЛЯ КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ ИГОДА ДО 3ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ – ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» НА ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ

Введено в действие приказом
от 30.08.23 № 258-04

г. Пыть-ях
2023г.

B-2
11-20

11 день

Мению приготавливаемых блюд на осенний, осенний, зимний периоды-1400ккал/сут

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов с 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Проект пищевого меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рече-штук	Витаминный состав													
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Первый завтрак	Каши молочная рисовая	150	5,5	7	25,5	186,8	54-21г-20	0,09	0,13	31,1	0,1	0,43	256,0	158,0	118,0	24,7	166,5	0,64	37,5	12,6	46,5
	Корейский салаток с капустой	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23г-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	0,03	0,02	0	0	0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	54-19г-20	0,04	0,04	4	0	4,0	12	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	11,1,1,15	0,02	0,02	2	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0
Итого за завтрак: 28%		435	10,65	12,93	58,55	395		0,202	0,295	47	0,1	6,82	452,7	655,9	226	55	271,1	5,51	45,3	15,7	65,9

Проект пищевого меню	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рече-штук	Минеральный состав													
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
Обед	Салат из свежих овощей	40	1,9	3,80	2,9	53,8	32-20г-16	0,013	0,03	15,6	0	3,20	0,2	98,5	64,7	9,2	43,9	8,5	0	0	0
	Суп из овощей с морковью	150	1,06	2,79	6,06	53,4	54-17г-20	0,036	0,027	74,1	0	5,1	236	194,0	13,9	11,4	27,3	0,42	32,4	0	15,3
	Пюре картофельное	60	9	9,3	1,5	125,6	54-16г-20	0,02	0,08	64,3	0,01	0,27	73,0	158,0	18,0	12,0	91,2	1,20	11,0	0,10	36,00
	Вулгур отварной	120	5,5	3,1	27,8	161,2	54-22г-20	0,07	0,04	10,8	2,9	0,0	109,0	161,0	10,3	88,0	132,0	2,93	16,4	2,32	0
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13г-20	0,01	0,04	73,5	0	60	1,3	6,4	8,0	2	2	0,4	0	0	0
Итого за обед: 37,0%		560,0	20,6	19,7	65,5	521,3		0,22	0,25	238,3	2,9	65,4	581,9	712,3	126,5	142,0	356,6	15,1	61,1	4,6	60,9

Проект пищевого меню	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рече-штук	Витаминный состав													
								В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Ужин	Рисовый суп с сыром (минтай)	80	12,9	8,9	2,3	140,2	54-12г-20	0,06	0,09	27,1	0,26	1,42	259,0	270,0	148,0	38,0	210,0	0,78	113	10,7	44,0
	Картофельное пюре	110	2,4	3,8	14,5	102,2	54-11г-20	0,09	0,08	17,4	0,06	7,48	118,0	458,0	29,3	21,1	62,3	0,75	21,1	0,57	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-27г-20	0,0	0	0,11	0	0,01	0,3	7,8	1,7	1,4	2,7	0,28	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,02	0	0	0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Итого за ужин: 24,1%		370	17,7	13,03	36,3	332,3		0,18	0,185	44,6	0	8,91	527	763,7	185	63,8	291,6	2,11	135	13,1
Итого за день: 100,0%		1535,0	54,0	51,2	182,8	1408,6		0,7	0,9	360,5	3,0	83,1	1646,4	2378,9	720,7	283,8	888,8	23,1	254,9	36,1	604,2

Дополнительные данные составлены на основании Справки 2/3/74.3399-20г- (Финансовое №110)
Дополнительно отпущено от нормы витаминизация /5% по отдельным пищевым видам

индекс В.1.2.3 - табл. В

12 день

Меню приготавливаемых блюд на осенний, осенне-зимний периоды-1400ккал/сут

Возрастная категория: 1 год до 3 лет
 Длительность пребывания детей в ОДО : 12 часов С 7.00 до 19.00

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминная Минеральная(Na, Ca, Mg, P, Fe - в мг; Se - мкг)													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак	Омлет с овощами	130	8,5	17,2	4,3	206,4	231-2085с	0,06	0,136	2,20	0	3,9	102,0	207	92,4	19	158	1,8	0	0	0	
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-211н-30	0,02	0,09	9,94	0	0,39	29	119	82	17	72	0,51	6,8	0	21	
	Хлеб диетический	30	2,3	0,33	14,7	70,3	прям	0,03	0,02	0	0	0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4	
Второй завтрак	Балач	100	1,5	0,5	21	48	прям	0,04	0,05	0	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0	0	0	
	Итого за завтрак: 27,5%	410	14,8	20,03	48,3	385,5		0,15	0,515	230	0	14,3	311,7	701,7	188,4	80,9	275	3,21	7,79	1,8	25,4	
Обед	Салат из помидор с луком	40	0,5	2,4	1,4	29,4	14-2016с	0,02	0,02	0	0	9,9	0	107,3	13,2	7	10	0,35	0	0	0	
	Суп картофельный с горохом	150	5,01	3,45	12,21	99,8	54-8с-20	0,11	0,04	72,9	0	3,6	71,8	287,0	20,2	21,7	60,3	1,11	12,4	1	22	
	Запеканка из печени с рисом	165	18,7	7,4	20,5	223	31-1-2015	0,27	1,90	7439	0,00	8,70	202	304	25,6	28,7	311	5,80	0,0	0,0	0	
	Компот из вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,1	54-60н-20	0,01	0,01	3,1	0	1,88	4,6	64	10	6,8	7,9	0,14	0,6	0	3,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	прям	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,2	11,1	0,2	0,66	1,2	2,9	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	15,8	76,2	прям	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: 36,1%	565	26,51	14,07	67,41	509,4		0,5	2,012	7515	0	24,1	540,2	874,9	84,6	86	460	9,2	15	4,4	38,4	
	Полдник	Рисовка	150	4,6	4	6,7	76,3	1.2.2.13	0,03	0,2	33	0	0,27	80	233,6	198,4	22,4	147	0,16	0	1,5	30
		Конфеты шоколадн	20	0,3	1,5	16,3	80,0	604.109.24	0	0,007	0	0,1	0	5,3	20	3,3	5,3	8	0,3	0	0	10
		Итого за полдник: 12,1%	170	4,9	5,5	23	156,3		0,03	0,207	33	0,1	0,27	85,3	253,6	201,7	27,7	155	0,46	0	1,5	40
Ужин	Салат из морковнн	40	0,4	4,1	2,9	49,5	54-11н-20	0,02	0,01	489	0	2,45	60,0	82,0	9,3	10,7	14,7	0,5	6,8	0,06	14,6	
	Оладьи на твороге	100	13,98	11,84	22,4	233	253-2016с	0,08	0,23	52	0	0,3	46	144	124	24,1	179,5	0,91	0	0	0	
	Суп картофельный	15	0,8	0,7	6,3	34,8	54-70сн-30	0,005	0,02	1,95	0	0,25	6,9	39,6	20,2	7,5	21,6	0,3	0,48	0,18	6	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	4,8	20,4	54-1н-20	0	0	0,17	0	0,85	0,7	15	3,6	2	3,7	0,13	0	0,1	0,5	
	Итого за ужин: 21,3%	305	15,28	16,64	36,4	337,7		0,11	0,26	543	0	3,85	114	280,5	157,5	44,3	270	1,84	7,28	0,34	21,1	
	Итого за день: 98%	1450	63,49	56,24	175,11	1388,9		0,785	2,994	8321	0,1	42,5	1051	2111	632,2	238,9	1110	14,71	30	8,04	124,9	

Дополнительные πληροφορίες на основании СанПиН 1.2/2.4.3590-20 (Приложение 7.10)
 Доля белка от энергии: от 10% до 15% включительно / 5% во фруктовых блюдах

Итого: 8.1.2.3. - 8088

13 лет
 Меню приготовленных блюд на весенний, осенний, зимний периоды - 1400ккал/сут
 Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
 Длительность пребывания детей в ОО: 12 часов С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищи Месяц 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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 рисом	150	3,67	3,8	13,68	100,1	54-18в-20	0,04	0,13	17,8	0,19	0,55	85,2	137,0	112,0	18,0	98,2	0,2	15,6	3,5	27
	Кофейный напиток	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23в-20	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110,0	81,0	15,0	67,0	0,4	6,8	0,0	15,0
	Булочка с сыром	30	2,3	0,33	14,7	70,3	проп	0,03	0,02	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
		10	2,3	3	0	35,8	проп	0	0,03	2,6	0,1	0,1	81	8,8	88,0	3,5	50,0	0,1	0	1,5	0,0
Второй завтрак	Гречка	100	0,66	0	9,3	41,3	проп	0	0	1,2	0	2	10,6	128,6	16,6	10,6	14,0	2	1,3	0,06	10
	Итого за завтрак: 21,8%	440	11,23	9,03	45,88	306,4		0,09	0,265	54,9	0,29	3,01	355,5	412,3	303,6	50,4	245,8	2,97	24,7	6,81	56,4

Пример пищи Месяц 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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
Обед	Салат из моркови с огурцом кон	40	0,5	2,08	3,42	34,6	23-2015в	0,026	0,02	0	0,3	4,8	136	129	9	0,3	17,1	0,29	0	0	0
	Борщ с фасолью	150	2,3	3,84	9,2	80,6	54-19в-20	0,04	0,04	82,8	0	3,21	80,8	2,4	28,3	18,4	55,3	0,9	13,3	1,59	19,8
	Пудинг из говядины	50	11,6	11,6	0,4	153	54-13в-20	0,02	0,11	20,1	0,17	0,05	113,0	183,0	19,0	13,3	117,0	1,60	16,5	1,8	43,3
	Кашка тушеная	130	3,1	4,3	12,6	102,9	54-8в-21	0,0	0,05	115	1	27,6	144	438,0	71,0	27,7	53,7	1,04	22,1	1	0
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-10в-20	0	0	11,3	0	0,02	0	0,1	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	15,8	78,2	проп	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: 36,4%	560	20,58	22,35	56,32	510,1		0,186	0,252	230	1,47	35,68	636,2	846,9	175,4	80,49	306,3	5,49	53,2	6,19	72,7

Пример пищи Месяц 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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	Резанка	150	4,3	3,8	6	76,3	12,2,4	0,06	0,25	30	0	3,4	75	219,0	124	21	135	0,15	0	3	30
	Булочка (Осетраевск)	40	4,5	1,1	22,6	118,6	№53	0,06	0,008	0	0,01	0,04	146	92,9	60,8	18,5	67	0,54	19,3	1,7	7,3
Итого за ужин: 13,9%		190	8,8	4,9	28,6	194,9		0,12	0,258	30	0,01	3,44	221,1	311,9	184,8	39,5	202	0,69	19,3	4,7	37,3

Пример пищи Месяц 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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: 50,9%	Итого за день: 50,9%	1590	50,96	48,87	177,2	1356,4		0,536	1,02	650	2,66	56,1	1581	2247	743,5	209,3	907,2	13,89	130	30,7	223
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	проп	0,03	0,02	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Итого за день: 24,0%	400	10,35	12,59	46,4	345		0,14	0,245	335	0,89	13,97	367,7	675,9	79,7	38,9	153,1	4,74	33,3	13	56,6
	Итого за день: 50,9%	1590	50,96	48,87	177,2	1356,4		0,536	1,02	650	2,66	56,1	1581	2247	743,5	209,3	907,2	13,89	130	30,7	223

Дополнительные меню составлены по основанию Сабина 2/3/2,4,339в-20г (Приложение 7,10)
 Допустимый отклонения: от нормы калорийности +/-5% во отклонениях пищевой массы

Итого: В1,2,3, 60кал В

14 дней
 Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-1400ккал/сут
 Возрастная категория: 1 года до 3 лет
 Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов С 7.00 до 19.00

Пример пищи Неужин	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах															
								B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
Завтрак	Макаронные запеченные яйцом	100	5,15	4,61	15,35	123,3	222-2016*	0,04	0,07	42	0	0,22	3,1	40,9	18,1	15,3	51,7	0,93	0,0	0	0		
	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54-49-20	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	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4		
	Кургуруз сладкая	30	0,6	0,1	3,1	15,1	54-21-20	0	0,01	0,36	0	1	91	34,0	11,0	3,4	11,0	0,09	0	0,13	5,4		
	Банан	100	1,5	0,5	21	48	пром	0,04	0,05	0	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0	0	0		
Итого за завтрак: 21,1%		410	10,65	6,34	60,55	294,4		0,12	0,185	47,36	0	11,01	289,8	503,8	84,1	70	139,3	2,23	4,39	1,93	17,3		
Обед																							
	Салат на капусте с помидор и огурцов	40	0,9	4,40	1,5	48,9	54-6-20	0,01	0,02	20,3	0,5	11,5	59,3	96,7	14,7	6,0	18,0	0,3	6	1,1	6		
	Суп пюре из птицы	150	5,77	7,36	7,5	119,3	112-2016	0,03	0,09	33,8	0	0,4	2,21	119,8	64,37	14,3	91,6	0,51	0	0	0		
	Котлеты из кур	60	11,5	2,6	8,1	101,7	54-5-20	0,04	0,05	3,76	0	0,38	127	137	18	38,4	86	0,8	10	11	61		
	Пюре картофельное с маком	100	1,9	3	12	83,4	340-2015*	0,08	0,07	16,4	0	10,5	4,3	384,2	24,9	21,6	56,9	0,7	0,0	0	0,0		
	Компот из яблок и	150	0,2	0,1	7,6	31,9	54-5-20	0	0	1,9	0	1,5	5,5	69,0	6,9	4,4	5,2	0,4	0,60	0,00	2,3		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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		
	Хлеб ржаной	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: 36,4%		560	24,41	18,18	62,3	510,3		0,25	0,272	76,16	0,5	24,28	460,5	919,7	144,5	106,1	328,8	4,47	10,6	15,5	81,8	
	Полдник																						
		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	
Сдоба обыкновенная		40	3,1	1,9	20,9	112,8	449-2015	0,06	0,03	10,4	1	3,4	0	138,6	43,8	8,8	12	29,6	0,55	0	0		
Итого за полдник: 13,7%		190	7,4	5,7	26,9	192,3		0,12	0,28	40,4	0,63	6,8	75	357,6	167,8	29,8	147,2	29,75	0,55	3	30		
Ужин																							
	Рыба тушеная с овощами	80	12,9	9	5	153,5	54-10-20	0,1	0,09	261	0,01	2,27	105,1	276,5	22,9	28,5	134,8	0,50	42,2	25,0	293,7		
	Каша пшеничная	110	4,6	5,21	26	169,8	54-16-20	0,13	0,0	22,3	1,60	0,00	111,0	75,5	11,7	30,8	88,0	1,00	16,60	1,10	0,0		
	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9	54-23-20	0,08	0,05	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	0,03	0,02	0	0	0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4		
	Итого за ужин: 30,8%		370	20	14,64	54,9	431,5		0,34	0,175	284,7	1,61	16,67	370,4	432,9	48	67,5	247,6	2,01	60	28	301,2	
Итого за день: 102,0%		1530	62,46	44,86	204,65	1428,5		0,83	0,912	448,7	2,74	58,76	1196	2214	444,4	273,4	862,9	38,46	83,5	48,4	430,3		

Другие данные меню составлено на основании СанПиН 2.3.2.4.3590-20* (Приложение 7.10)
 Допустимая отклонения: от нормы калорийности +/-5% по отдельным приемам пищи

подручник 8.1.2.3.

общая 8

15 лет

Меню приготовления блюд на весенний, осенний, зимний периоды-1400ккал/сут

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Длительность пребывания детей в _____ : 12 часов

С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Прочие виды блюд	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах												
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			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
Завтрак	Каши молочная	150	5,1	4,3	24,1	156,2	54-236-20	0,09	0,11	20	0,05	0,39	253	149,0	93,0	24,7	132,0	1,3	327	20	15
	Шеничная жидкая	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-236-20	0,022	0,09	9,93	0	0,39	29	110,0	81	15,0	67	0,37	6,8	1,3	15
	Кефирный напиток с медом	30	0,33	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,02	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4
	Хлеб пшеничный	5	0,05	3,6	0,05	33	54-198-20	0,04	0,04	4	0	4,0	12	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	100	0,58	0,58	8,7	40,7	пром	0	0	3	0	0	4	19,7	231	13,9	8,1	9,9	1,9	1,7	0,3
Второй завтрак	Яблоко	435	10,33	10,71	55,75	359,1		0,182	0,255	36,9	0,05	8,78	463,4	757,9	207,9	59,1	239,5	6,7	336	23,4	42,5
	Итого за завтрак: 25,6%																				

Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Салат из овощей с чесноком	40	0,6	2,40	3,0	36,4	34-2021г	0,01	0	0	0	2,8	0	0,0	14,0	7,6	15,2	0,51	0	0	0
Суп картофель протертый	150/20	1,82	1,95	8,36	58,3	№85-2016г	0,06	0,07	12	0	4,55	1,73	297,5	47,8	16,83	56,9	0,49	0,0	0	0
Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109	312-2016г	0,05	0,1	26,0	0,00	2,0	178,6	168	29,6	16,4	90	0,9	0	0,0	0
Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г-20	0,1	0,09	19	0,07	8,2	129,0	500,0	32,0	23,0	68,0	0,8	23,0	1	3,0
Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,2	54-23г-20	0,01	0,02	52,5	0	0,2	2	214	21	14	19	0,4	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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
Хлеб ржаной	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: 33,0%	430	17,28	15,42	70,43	490,5		0,320	0,322	110	0,07	17,79	573,5	1293	160	99,23	320,3	4,83	25	4,02	15,5

Подлинник	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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 подлинник: 1,7%	170	5,8	5,8	20,9	163,1		0,06	0,35	32,2	0	3,4	141,0	241	129,8	27	152	0,45	0	3	30

Ужин	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах													
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Сырники с морковью	100	14	11,55	21,1	245	247-2015г	0,07	0,22	50	0	0,73	38,4	147,9	117,0	27,4	179	0,84	0	0	0
Молоко сухое	30	2,16	2,55	16,6	98,4	13,4,2	0,018	0,11	12,6	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,2	0,8	10,8
Чай с лимоном	150	0,1	0	4,8	20,4	54-3гн-20	0	0	0,17	0	0,85	0,7	15	3,6	2	3,7	0,13	0	0,1	0,5
Итого за ужин: 26,1%	280	16,26	14,1	42,5	363,8		0,088	0,33	62,8	0	1,88	78,1	272,4	212,7	39,6	249	1,03	2,2	0,9	11,3
Итого за день: 98,4%	1315	49,67	46,03	189,58	1376,5		0,65	1,257	241	0,12	31,85	1256	2564	710,4	224,9	960,3	13,01	363	31,3	99,3

Дополнительное меню составлено на основании Сиднича 2,3/2,4,350г-20г (Присоединение 7,10) подучитк В.1,2,3. общед В

Допустимый отклонения: от норм калорийности +/- 5% по отдельным блюдам пищи

16.06.2017

Меню приготавливаемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды (1400ккал/сут)

Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищи Итого за днем: 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рече тур	Минералы(Na, Ca, K, Mg, P, Fe, I, Se, J)													
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак	Каша мол гречневая	150	5,4	4,3	19,9	140,6	54-206-20	0,11	0,14	17,9	0,04	0,37	249,0	178,0	107,2	84,0	59,0	1,76	37,4	2,7	21	
	Кофейный напиток с Хлеб пшеничный	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-236-20	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	0,03	0,02	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	54-195-20	0,04	0,04	4	0	4,0	12	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0	
Второй з-к	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	111115	0,02	0,02	2	0	2	6	120	7	4	7	1,4	0	0	0	
	Итого за завтраки: 24,9%	435	10,55	10,23	52,95	348,8		0,222	0,305	33,8	0,04	6,76	445,7	675,9	215,2	114,3	163,6	6,63	45,2	5,8	40,4	
Обед	Салат из свежих с горошком	40	0,7	1,67	3,28	30,84	35-2016	0,02	0,01	0,0	0	3,92	0,1	91,0	11,2	7,4	16,8	0,52	0	0	0	
	Расоленный дыканинг	150	3,43	4,3	8,68	87	54-66-20	0,052	0,042	78,1	0	6,31	148	278,0	20,7	15,15	37,8	0,57	12,8	0,19	20,8	
	Фрикадельки из отп говядины	60	8,2	7,5	4	116,2	54-146-20	0,03	0,05	7,1	3,00	0,00	144,0	124,0	6,0	9,0	76,0	1,10	15,4	0,80	0,00	
	Макарон с овощами	110	3,45	5,05	19,43	137,8	54-21-20	0,05	0,02	22,3	0,9	1	1	128,0	97,5	13,2	36,7	0,7	15,8	0,22	0,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-130-20	0	0	11,3	0	0,02	0	0,1	37	1,6	3,2	0,06	0	0	0	
	Хлеб ржаной	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: 36,4%	550	18,79	19,02	66,09	510,84		0,222	0,154	320	3,9	11,72	456	715,5	184	65,58	230,5	4,51	45,3	3,41	30,4	
	Поддник	Молоко	150	5,2	5,8	8,5	108	1,311	0,072	0,27	36	0	2,34	90,0	263	216	25,2	162	0,18	16,2	3,24	3
		Ватрушка с повидлом	40	2,45	1,13	25,9	123,6	54-148-22	0,03	0,01	8,27	0,07	0,1	44,7	51,7	10	5	24,7	0,35	14	2,4	8,4
		Итого за поддник: 16,5%	190	7,65	6,93	34,43	231,6		0,102	0,28	44,3	0,07	2,44	134,7	314,7	226	30,2	187	0,53	30,2	5,64	3
Итого за ужин: 20%		340	9,6	12,63	32,8	277,4		0,11	0,075	122	0	5,26	589,6	468,2	54	35,5	147,3	1,71	11,5	2	20,4	
Ужин	Винегрет	80	1	7,1	5,4	89,5	54-166-20	0,02	0,01	97,2	0	3,01	268,0	170,0	16,0	13,0	29,0	0,60	10,5	0,2	16,0	
	Рыба запеченая картофель	80	6,2	5,2	7,9	98	264-2015	0,06	0,05	25	0	2,24	171,6	262,5	30,3	17,8	99,0	0,5	0	0	0	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,8	19,6	54-21-20	0	0	0,11	0	0	0,3	7,8	1,7	1,4	2,7	0,28	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,33	14,7	70,3	пром	0,03	0,02	0,0	0	0,0	150	27,9	6	3,3	16,6	0,3	0,99	1,8	4,4	
Итого за ужин: 20%	340	9,6	12,63	32,8	277,4		0,11	0,075	122	0	5,26	589,6	468,2	54	35,5	147,3	1,71	11,5	2	20,4		
Итого за день: 97,9%	1515	46,59	48,81	186,27	1368,6		0,656	0,814	520	4,01	26,18	1626	2174	679,2	245,6	728,1	13,38	132	16,9	94,2		

Данные таблицы меню составлены на основании СанПиН 1.3.2.4.3390-20 (Приложение 7.10) подpunkt 8.1.2.3. табл. 8

Допущено отклонение: белки - 1,0%, жиры - 1,0%, углеводы - 1,0%, витамин В1 - 0,01, витамин В2 - 0,01, витамин А - 0,01, витамин D - 0,01, витамин С - 0,01, витамин К - 0,01, витамин Са - 0,01, витамин Mg - 0,01, витамин P - 0,01, витамин Fe - 0,01, витамин I - 0,01, витамин Se - 0,01, витамин F - 0,01

17.08.2017
Меню приготовления блюд на весенний, осенний, зимний периоды-1400ккал/сут

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищи весом 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность кДж	№ рече штук	Витамины												Минералы(Na, Ca, Mg, Fe, в мг; Se-мкг)											
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность кДж			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
Завтрак	Каша молочная кукуруза с яблоком	150	5,4	6,6	35,7	223,6	54-46-20	B1	0,07	0,12	37	0,09	0,37	247,0	187,0	91,0	22,1	105,0	1,25	35	7,4	31										
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21-20	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	пром	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											
Второй завтрак	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	54-19-20	0,04	0,04	4	0	4,0	12	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0											
	Яблоко	100	0,58	0,58	8,7	40,7	пром	0	0	3	0	4	19,7	231	13,9	8,1	9,9	1,9	1,7	0,3	8,1											
Итого за завтрак: 26,2%		425	10,03	13	62,55	405		0,15	0,26	53,9	0,09	8,76	407,5	795,6	204,9	57,4	212	6,66	44,2	10,2	63											

Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность кДж	№ рече штук	Витамины												Минералы(Na, Ca, Mg, Fe, в мг; Se-мкг)											
								B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
Обед	Салат из огурцов св	40	0,3	2,44	0,95	26,9	13-2016	0,01	0,02	0	0	3,8	0,0	53,6	8,7	5,3	16,1	0,23	0	0	0										
	Борщ вегетарианск	150	0,97	2,73	6,57	54,7	54-14-20	0,021	0,024	96,7	0	5,1	77,8	172	20	12,7	25,9	0,56	12,3	0	18										
	Запеканка картофель печеный	120	13,8	6,5	19,3	192	54-18-20	0	1	3409	0	16,20	244	644	24	33	243	5	34	24	191										
Итого за обед: 34,6%	Супе сметанный	30	0,87	5	1,95	55,8	54-10-20	0,09	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 вишни	150	0,2	0,1	7,7	32,1	54-6-20	0,01	0,01	3,1	0	1,88	4,6	64	10	6,8	7,9	0,14	0,6	0	3,9										
	Хлеб ржаной	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: 34,6%	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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										
	Итого за обед: 34,6%	550	20,28	17,49	62,07	486,62		0,461	1,383	3534	0,15	29,03	624,3	1078	102,3	81,8	381,1	7,77	55,2	27,6	229,9										

Поддиск	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность кДж	№ рече штук	Витамины												Минералы(Na, Ca, Mg, Fe, в мг; Se-мкг)											
								B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
Поддиск	Йогурт	150	4,8	3,6	6,8	78,6	1,3-2,4	0,05	0,022	15	0	0,9	75,0	228	186	21	137	0,15	0	3	30										
	Крендель сахарный	40				148,0	443-2015	0,048	0,04	7,2	0,63	0	49,1	42,4	7,7	9,7	30	0,51	0	0	0										
Итого за поддиск: 16%		190	4,8	3,6	6,8	226,6		0,098	0,062	22,2	0,63	0,9	124,1	270,4	193,7	30,7	167	0,66	0	3	30										
	Итого за поддиск: 16%																														

Ужин	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность кДж	№ рече штук	Витамины												Минералы(Na, Ca, Mg, Fe, в мг; Se-мкг)											
								B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
Ужин	Омлет с картофелем	60	4,5	9,2	4,71	120	232-2016	0,04	0,16	109	0	2,47	42,8	175,8	31,2	9,0	79,6	0,95	0	0	0										
	Капустя тушеная	130	3,1	4,3	12,6	102,9	54-81-21	0,0	0,05	115	1	27,6	144	438,0	71,0	27,7	53,7	1,04	22,1	1	0										
	Чай с лимоном	150	0,1	0	4,8	20,4	54-3-20	0,0	0	0,17	0	0,85	0,7	15	3,6	2	3,7	0,13	0	0,1	0,5										
Итого за ужин: 21,4%	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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										
	Итого за ужин: 21,4%	360	9,2	13,75	31,91	290,2		0,09	0,22	224	0	30,92	287,3	647,4	109,8	40,9	148,1	2,32	22,8	1,9	3,4										
Итого за день: 100,5%		1525	44,31	47,84	163,33	1408,4		0,799	1,925	3835	0,87	69,61	1443	2791	610,7	210,8	907,7	17,41	122	32,8	271,4										
	Итого за день: 100,5%																														

Другие данные или составление по данным Сабина 2.3/2.4/3/5/6/20 (Приложение 7.1.0) поуровневый анализ

Добавлены отклонения от нормы калорийности - 3,5% по отклонению процентов пищи

19день Меню приотдальняемых блюд на весенний, осенний, зимний периоды-1400ккал/сут
 Возрастная категория:от 1года до 3лет
 Длительность пребывания детей в ОО : 12 часов
 С 7.00 до 19.00

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

Пример пищи №день 4	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рече	Витамины										Минералы(Na,Са,К,Мg,Fe-в мг,Se-мкг)									
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F						
	Драчена	85	8,5	11,7	5	160	242-2015	0,07	0,33	192	0	0,28	99,4	137,6	68,2	13,3	152,6	1,75	0	0	0						
	Кофейный напиток с медом	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-230-20	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	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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	5	0,05	3,6	0,05	33	54-19820	0,04	0,04	4	0	4,0	12	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	0,0	0,0						
	Яблоко	100	0,58	0,58	8,7	40,7	9,12,6	0	0	3	0	4	19,7	231,0	13,9	8,1	9,9	1,9	1,7	0,3	8,1						
Итого за завтрак: 24,2%		360	12,93	18	31,75	339,5		0,152	0,47	209	0	8,67	259,9	737,2	181,1	46,6	254,6	7,02	9,16	2,8	2,6						
	Салат из картофеля с огурцом св	40	0,7	1,73	5,1	38,5	24-2016	0,04	0,03	0	0	7,48	0	184,9	7,5	8,2	20,6	0,33	0	0	0						
	Снекольник	150	1,35	3,21	8	66,2	54-186-20	0,036	0,033	44,8	0	4,38	229	255	20,5	15,7	35,9	0,77	33,5	0	18,6						
	Выпечка из говяд	60	11	10,5	9,8	177	54-7-20	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	37,0						
	Картофельное пюре	110	2,4	3,8	14,5	102,2	54-11-20	0,09	0,08	17,4	0,06	7,48	118,0	458,0	29,3	21,1	62,3	0,75	21,1	0,57	3						
	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9	54-230-20	0,08	0,05	1,84	0	14,4	4,6	53,0	7,4	4,9	8,2	0,2	0,2	0,100	3,1						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	15,8	78,2	пром	0,07	0,032	0	0	162,4	94,4	11,6	19,2	60	1,6	1,3	2,2	2,2	9,6						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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						
Итого за обед: 37,9%		570	19,77	20,06	72,18	546,9		0,376	0,335	77,3	0,12	33,81	762,8	1241	104,3	87,32	308	5,36	68,7	6,47	74,2						
	Вифлафф (кефир)	150	4,3	3,8	6	79,5	1,2,2,4	0,06	0,25	30	0	3,4	75	219,0	12,4	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	66,0	22	5,8	6	16,7	0,3	0	0	0	0						
Итого за полдник: 11,6%		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						
	Икра кабачковая	40	0,5	1,90	2,9	32,1	54-24-20	0,01	0,01	6,7	0	4,9	21,3	136,0	7,3	6,7	7,3	0,29	3,1	0,1	4						
	Картофельные оладьи с сыром	120	8	12,9	24,57	247	162-2016	0,15	0,19	107	0	4,47	211,8	601,9	125	34,6	159,9	1,26	0	0	0						
	Чай с лимоном	150	0,1	0	4,8	20,4	54-30-20	0	0	0,17	0	0,85	0,7	15	3,6	2	3,7	0,13	0	0,1	0,5						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,22	9,8	46,9	пром	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						
Итого за ужин: 26,0%		330	10,1	15,02	42,07	346,4		0,18	0,21	114	0	10,22	333,6	771,5	139,9	45,5	182	1,88	3,76	3	7,4						
Итого за день: 9,7%		1430	48,6	58,88	166,9	1395,9		0,768	1,365	432	0,12	56,1	1497	2991	555,1	206,4	896,3	14,71	81,6	15,3	137,6						

Документальное меню составлено на основании СанПиН 2.3.7.43390-20 (Приложение 7,10)
 Допустимая отклонение: от нормы калорийности +/-5% по отдельным приемам пищи

подписан В.1.2.3. от 08.08.18

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

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность										
48,9	47	205	1400										
Витамины													
В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Минеральные вещества					
0,89	1,1	1205	1,66	49	1408	768	807	Mg	P	Fe	I	Se	F
								155	900	20	138	38,4	435

Основное (организованное) меню на период не менее 2-х недель на весенний, осенний, зимний периоды составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-2 абзац 8. приложение №7, №8, №10 На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-21 допустимы отклонения от норм калорийности+, -5% по отдельным приемам пищи абзац 8 подпункт 8.1.2.3 К данному меню разработаны и прилагаются технологические карты на каждое блюдо.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск-2020г, 2021г 2022г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов/под редакции М. П. Мотильного и В. А. Тугельяна-Москва Делли плюс, 2015-640с. 2016г
3. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И. М. Скурихина, В. А. Тугельяна.

Меню разработала повар *Точ* Т. М. Хохлачева