

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ
д/с № 29 «Светлячок»

Л.Г. Семенова
Ф.И.О.

Примерное цикличное 10-дневное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 29 «Светлячок»**

**расположенного: 607018, Российская Федерация, Нижегородская
область, г.Кулебаки, ул. Адм. Макарова, дом 72**

**режим работы: пятидневная рабочая неделя
в режиме сокращенного дня (10,5 часовое пребывание)**

Меню разработано: технологом Н.Е. Макаровой

Меню составлено на основании: СанПиН 2.4.1.2660-10, с использованием Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений «Издательство Пермь 2008г.», Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа, 2011г.

Краткая информация

МБДОУ д/с № 29 «Светлячок»

Полное название: **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 «Светлячок»;**

Сокращенное – МБДОУ д/с № 29 «Светлячок».

Юридический адрес: МБДОУ д/с № 29 «Светлячок»: 607018, Российская Федерация, Нижегородская область, г.Кулебаки, ул. Адм. Макарова, дом 72, тел.5-39-16.

Учредителем Учреждения является муниципальное образование городской округ город Кулебаки Нижегородской области (далее – городской округ г. Кулебаки).

Функции и полномочия учредителя Учреждения от имени городского округа г.Кулебаки осуществляют администрация городского округа город Кулебаки Нижегородской области (далее – администрация округа) ул. Воровского д.49, телефон 5-02-41

Отдельные полномочия учредителя могут быть возложены на управление образования администрации городского округа город Кулебаки Нижегородской области в установленном порядке ул. Воровского д.43 а телефон 5-15-28.

В настоящее время функционируют 10 групп:

- ° группа раннего возраста – 3 группы
- ° группа дошкольного возраста – 7 групп

Режим работы Учреждения определяется им самостоятельно в соответствии с Уставом: пятидневная рабочая неделя в режиме сокращенного дня (10,5 часовое пребывание).

МБДОУ обеспечивает гарантированное сбалансированное питание детей в соответствии с их возрастом, индивидуальными особенностями и временем пребывания в МБДОУ по нормам, рекомендованным Министерством здравоохранения РФ.

Устанавливается 4-х разовое питание детей.

Контроль за качеством питания, витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинский персонал МБДОУ (по согласованию)

Продукты питания приобретаются в торгующих организациях: государственных, частных предприятиях при наличии разрешения служб санитарно-эпидемиологического надзора за их использования в дошкольных учреждениях.

Финансовые средства МБДОУ образуются:

- из бюджетных ассигнований;
- от иной приносящей доход деятельности (родительской платы за присмотр и уход за детьми);
- безвозмездных и благотворительных взносов и пожертвований, иных источников, не запрещенных законодательством.

Примерное циклическое 10-дневное меню для детей до 3-х лет

1 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 124 | Макароны ,запеченные с сыром, с маслом | 150/16 /5 | 4,5 | 4,8 | 16,3 | 102,7 | |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 1,0 | | 33 | |
| 298 | Чай с молоком | 150 | 1,7 | 2,9 | 9,4 | 105,4 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,8 | 1,1 | 18,4 | 56,9 | |
| | Итого: | | 9,0 | 10,4 | 44,1 | 298,0 | 0,19 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 50 | 0,1 | 0,1 | 4,5 | 21 | 30,0 |
| 293 | Сок фруктовый или овощной | 150 | 1,5 | 0,7 | 6,2 | 54,6 | 6,0 |
| | Итого: | | 1,6 | 0,8 | 10,7 | 75,6 | 36,0 |
| Обед | | | | | | | |
| | Кабачковая икра пром. пр-ва | 25 | 0,5 | 2,6 | 7,2 | 44,5 | 1,75 |
| 49 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/20 | 1,1 | 1,5 | 4,5 | 69,1 | 1,15 |
| 193 | Плов из отварной говядины | 140 | 10,5 | 11,8 | 12,8 | 180,5 | 0,34 |
| 274 | Кисель из концентрата | 150 | 0,3 | | 12,6 | 91,9 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 15,2 | 16,5 | 74,6 | 497,8 | 4,54 |
| Полдник | | | | | | | |
| 153 | Котлеты капустные с молочн.соусом | 90/20 | 4,7 | 3,6 | 25,3 | 119,5 | |
| 272 | Кефир с сахаром | 150/5 | 3,6 | 5,3 | 8,1 | 92,5 | 1,4 |
| | | | | | | | |
| | Итого: | | 8,3 | 8,9 | 33,4 | 212,0 | 1,4 |
| | Итого за день: | | 34,0 | 36,2 | 162,8 | 1083,4 | 42,13 |

2 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 109 | Каша «геркулес» молочная со сливочным маслом | 150/5 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 135,5 | 0,38 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | 1,5 | 2,6 | | 33 | |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,0 | 3,7 | 15,2 | 68,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,6 | 0,6 | 18,0 | 62,4 | |
| | Итого: | | 9,8 | 10,5 | 46,3 | 299,7 | 0,9 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 50 | 1,9 | 2,2 | 8,1 | 50,0 | 19,0 |
| 277 | Компот из замороженных ягод | 150 | | | | | 2,48 |
| | Итого: | | 1,9 | 2,2 | 8,1 | 50,0 | 21,48 |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий порционный | 20 | 0,4 | | 1,7 | 7,0 | 5,0 |
| 43 | Свекольник с мясом, яйцом и сметаной | 150/5/8/5 | 1,1 | 3,8 | 16,0 | 92,4 | 4,17 |
| 201 | Тефтели из говядины паровые, с маслом | 50/5 | 7,5 | 8,3 | 7,0 | 156,2 | 1,8 |
| 141у | Рагу из овощей | 120 | 3,6 | 4,2 | 20,1 | 135,7 | 10,0 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,4 | | 14,9 | 70,6 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 14,0 | 16,5 | 66,5 | 498,1 | 22,17 |
| Полдник | | | | | | | |
| 148 | Крупеник из гречневой крупы со сметаной | 100/ 20 | 4,4 | 2,6 | 18,1 | 91,6 | 0,17 |
| 272 | Йогурт питьевой | 150 | 1,3 | 0,5 | 8,4 | 44,5 | 1,2 |
| | зефир | 15 | 3,2 | 3,3 | 6,7 | 75,7 | |
| | Итого: | | 8,9 | 6,4 | 33,2 | 211,8 | 1,37 |
| | Итого за день: | | 34,6 | 35,6 | 154,1 | 1059,6 | 45,92 |

3 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 35 | Вермишель молочная со сливочным маслом | 150/5 | 4,4 | 3,9 | 19,7 | 142,7 | 1,1 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 3,1 | | 33,0 | |
| 297 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,5 | 5,9 | 35,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,8 | 1,1 | 18,4 | 69,9 | |
| | Итого: | | 9,3 | 9,6 | 44 | 281 | 1,1 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 55 | 0,1 | 0,1 | 6,2 | 41 | 10,6 |
| 274 | Кисель из концентрата | 130 | 1,5 | 1,1 | 3,1 | 36,0 | 30 |
| | Итого: | | 1,5 | 1,1 | 9,3 | 77,0 | 70,6 |
| Обед | | | | | | | |
| 233 | Морковная икра | 20 | 0,5 | 3,1 | 5,2 | 68,4 | 2,0 |
| 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/ 20 | 1,1 | 3,9 | 6,4 | 66,6 | |
| 162 | Котлета рыбная «Любительская» | 60/5 | 9,3 | 2,7 | 14,7 | 81,3 | |
| 235 | Капуста тушеная | 130 | 2,7 | 8,2 | 23,0 | 180,6 | 19,77 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,1 | | 14,9 | 60,6 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого | | 15,0 | 18,1 | 71,0 | 493,7 | 22,01 |
| Полдник | | | | | | | |
| 326 | Оладьи со сгущенным молоком | 90/10 | 6,0 | 5,4 | 30,4 | 140,1 | |
| 272 | Кефир с сахаром | 150/5 | 4,8 | 5,6 | 7,3 | 59,2 | 1,1 |
| | | | | | | | |
| | Итого: | | 10,8 | 11,0 | 37,7 | 199,3 | 1,1 |
| | Итого за день: | | 36,6 | 39,8 | 160,9 | 1051,0 | 64,81 |

4 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---------------------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 102 | Каша молочная «Дружба», с маслом | 150/5 | 2,9 | 3,2 | 16,3 | 80,8 | 0,69 |
| 366 | Сыр порционный | 8 | 1,1 | 1,4 | | 17,1 | 0,1 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 2,6 | | 33 | |
| 256 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,7 | 1,9 | 14,4 | 95,4 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 1,5 | 0,6 | 9,9 | 52,4 | |
| | Итого: | | 8,2 | 9,7 | 40,6 | 278,7 | 1,52 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 55 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 21 | 29,0 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 150 | 1,6 | 1,8 | 11,2 | 65,9 | 1,2 |
| | Итого: | | 1,6 | 1,8 | 13,5 | 86,9 | 30,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 26 | Свекла отварная с солен.огурцом | 20 | 0,5 | 2,6 | 7,2 | 44,1 | 5,0 |
| 51 | Суп крестьянский с мясом, со сметаной | 150/5/5 | 4,8 | 2,0 | 11,7 | 95,1 | 4,8 |
| 216 | Суфле из кур со сливочным маслом | 60/5 | 6,0 | 4,6 | 13,2 | 106,3 | 0,3 |
| 156у | Пюре гороховое | 120 | 2,1 | 4,3 | 12,1 | 87,3 | |
| 277 | Компот из замороженных ягод | 150 | 0,1 | | 8,9 | 60,6 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,1 | 2,1 | 12,6 | 66,9 | 1,3 |
| | Итого: | | 14,8 | 16,8 | 72,5 | 490,5 | 11,4 |
| Полдник | | | | | | | |
| 242у | Ватрушка с творогом | 60 | 5,5 | 6,4 | 15,8 | 126,6 | 0,04 |
| 272 | Ряженка с сахаром | 150/5 | 4,2 | 4,7 | 7,0 | 47,9 | 0,6 |
| | Печенье | 25 | 1,3 | 0,5 | 8,4 | 44,5 | |
| | Итого: | | 11,0 | 11,6 | 31,2 | 219 | 0,64 |
| | Итого за день: | | 35,6 | 39,9 | 155,5 | 1075,1 | 43,76 |

5 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит . «С» |
|-------------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 175у | Каша гречневая молочная , с маслом | 150/5 | 4,9 | 3,1 | 16,8 | 144,6 | 0,38 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 3,6 | | 33 | |
| 300 | Чай с сахаром | 150 | 2 | 2,4 | 14,2 | 51,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 1,5 | 0,6 | 9,9 | 52,4 | |
| | Итого: | | 9,6 | 11,8 | 45,1 | 317,3 | 0,38 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 50 | 1,5 | 0,9 | 9,3 | 67,0 | 9,0 |
| 293 | Сок фруктовый или овощной | 150 | | | | | 4,0 |
| | | | 1,5 | 0,9 | 9,3 | 67,0 | 13,0 |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Помидор свежий порционный | 20 | 0,6 | 3,4 | 8,9 | 73,4 | 2,0 |
| 44 | Суп овощной с мясом, со сметаной | 150/5/8 | 2,2 | 1,9 | 30,1 | 67,1 | 5,4 |
| 97у | Котлета «здоровье» со слив. маслом | 50/5 | 5,3 | 8,7 | 19,0 | 227,7 | 0,27 |
| 235 | Капуста тушеная | 120 | 3,8 | 3,5 | 3,5 | 47,6 | 19,77 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 150 | 2,0 | 0,2 | 5,3 | 38,0 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 15,2 | 17,9 | 71,1 | 490,0 | 27,68 |
| Полдник | | | | | | | |
| 81 | Котлеты картофельные с молочным соусом | 90/20 | 5,7 | 4,9 | 23,2 | 105,8 | 8,0 |
| 272 | Йогурт питьевой | 150 | 2,9 | 3,9 | 7,8 | 82,8 | 1,2 |
| | | | | | | | |
| | Итого: | | 8,6 | 8,9 | 30,3 | 188,6 | 9,2 |
| | Итого за день: | | 34,9 | 39,5 | 155,8 | 1062,9 | 50,26 |

6 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|---------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,9 | 5,3 | 14,4 | 104,6 | 0,69 |
| 365 | Масло сливочное | 5 | | 3,6 | | 33 | |
| 269 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 1,9 | 19,4 | 105,4 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 9,1 | 11,4 | 43,7 | 295,4 | 11,29 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 50 | 0,1 | 0,1 | 4,2 | 21 | 23,0 |
| 277 | Компот из замороженных ягод | 150 | | | 5,0 | 21,9 | 2,48 |
| | Итого: | | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 42,9 | 25,48 |
| Обед | | | | | | | |
| 24 | Свекла отварная с растит. маслом | 20 | 0,5 | 1,6 | 5,8 | 22,4 | 5,0 |
| 63 | Ши из свежей капусты с мясом и сметаной. | 150/5/8 | 1,3 | 1,7 | 8,5 | 53,1 | 4,02 |
| 166 | Рыба в омлете | 70/5 | 11,6 | 13,5 | 7,6 | 182,2 | 0,85 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 120 | 2,7 | 4,3 | 17,7 | 116,3 | |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,5 | | 27,8 | 113,7 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 17,9 | 21,3 | 74,2 | 523,9 | 11,07 |
| Полдник | | | | | | | |
| 140 | Вареники ленивые, с маслом | 90/5 | 7,0 | 3,9 | 13,2 | 90,4 | 0,13 |
| 272 | Ряженка с сахаром | 150/5 | 1,2 | 4,7 | 7,0 | 77,9 | 0,45 |
| | | | | | | | |
| | Итого: | | 8,5 | 9,1 | 28,4 | 212,8 | 0,58 |
| | Итого за день: | | 35,6 | 41,9 | 155,5 | 1075 | 48,42 |

7 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150/5 | 3,5 | 2,4 | 15,7 | 125,1 | 0,4 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 1,6 | | 33 | |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,1 | 2,4 | 9,2 | 68,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,8 | 1,1 | 18,4 | 56,9 | |
| | Итого: | | 8,3 | 9,5 | 43,3 | 283,8 | 0,92 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 55 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21 | 22,6 |
| 293 | Сок фруктовый | 150 | 2,0 | 0,2 | 5,2 | 27 | 4,0 |
| | Итого: | | 2,1 | 0,3 | 7,3 | 48 | 26,6 |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий порционный | 20 | 0,4 | | 1,7 | 17,0 | 1,4 |
| 45 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 150/5 | 1,3 | 4,6 | 24,2 | 84,3 | 2,76 |
| 114у | Рагу овощное с мясом | 150 | 10,9 | 13,3 | 12,4 | 263,1 | 8,22 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | | 27,8 | 103,7 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 2,8 | 26,2 | |
| | Итого: | | 14,4 | 18,1 | 72,9 | 494,3 | 12,62 |
| Полдник | | | | | | | |
| 111 | Биточки манные с киселем | 90/25 | 1,0 | 6,9 | 18,5 | 137,6 | |
| 272 | Йогурт питьевой | 150 | 6,8 | 9,7 | 22,1 | 115,7 | 0,9 |
| | Итого: | | 6,8 | 10,1 | 30,7 | 218,3 | 0,9 |
| | Итого за день: | | 31,8 | 36,6 | 153,9 | 1059,6 | 41,04 |

8 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 108 | Каша молочная пшеничная с о сливочным маслом | 150/5 | 3,1 | 2,5 | 14,7 | 97,1 | 0,40 |
| 366 | Сыр порционный | 8 | 1,1 | 1,4 | | 12,1 | |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 2,6 | | 33 | |
| 269 | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 1,9 | 15,4 | 85,4 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 1,5 | 0,6 | 9,9 | 52,4 | |
| | Итого: | | 8,4 | 9,0 | 40,8 | 280 | 0,79 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 50 | 0,9 | 0,7 | 10,1 | 70 | 15,6 |
| 274 | Кисель из концентрата | 150 | | | | | 1,3 |
| | Итого: | | 0,9 | 0,7 | 10,1 | 70 | 16,9 |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Помидор свежий порционный | 20 | 0,5 | 2,6 | 6,2 | 44,5 | 5,0 |
| 42 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | 150/5/8 | 4,0 | 6,7 | 12,4 | 89,7 | 4,02 |
| 178 | Голубцы ленивые в молочном соусе | 60/30 | 5,2 | 5,3 | 3,9 | 84,9 | 6,7 |
| 241 | Картофельное пюре | 130 | 2,1 | 4,3 | 15,6 | 127,3 | 7,3 |
| 277 | Компот из замороженных ягод | 150 | 1,3 | | 29 | 116,1 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 14,4 | 19,1 | 73,9 | 498,7 | 24,22 |
| Полдник | | | | | | | |
| 155 | Сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком | 80/15 | 10,5 | 4,2 | 26,1 | 124,6 | 0,44 |
| 272 | Ряженка с сахаром | 150/5 | 2,2 | 4,7 | 7 | 87,9 | 0,45 |
| | Итого: | | 12,7 | 8,9 | 33,4 | 212,5 | 0,89 |
| | Итого за день: | | 36,4 | 37,7 | 157,9 | 1061,2 | 42,8 |

9 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» молочная ,со сливочным маслом | 150/5 | 4 | 4,7 | 10,8 | 130,7 | 0,69 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 2,6 | | 33 | |
| 298 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,9 | 9,9 | 65,4 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,8 | 1,1 | 12,4 | 60,9 | |
| | Итого: | | 8,9 | 10,3 | 41,2 | 290,0 | 0,88 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 50 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21 | 15,6 |
| 293 | Сок фруктовый | 150 | 2,5 | 0,7 | 7,3 | 46,0 | 6,0 |
| | Итого: | | 2,6 | 0,8 | 9,3 | 67,0 | 21,6 |
| Обед | | | | | | | |
| 12у | Морковь отварная с зеленым горошком | 20 | 0,4 | | 1,7 | 7,0 | 1,4 |
| 37 | Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной | 150/5/8 | 1,2 | 8,7 | 16,3 | 94,6 | 4,77 |
| 172 | Рыба ,запеченная с овощами | 100 | 9,3 | 7,7 | 4,7 | 101,3 | 1,65 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 130 | 3,6 | 3,5 | 22,5 | 190,7 | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,1 | | 17,9 | 60,6 | 10,24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого | | 15,9 | 18,1 | 69,9 | 490,4 | 18,06 |
| Полдник | | | | | | | |
| 82 | Котлеты капустные с соусом | 90/20 | 2,7 | 3,6 | 25,3 | 123,0 | 8,46 |
| 272 | Кефир с сахаром | 150/5 | 4,2 | 4,7 | 7,0 | 87,9 | 1,05 |
| | Итого: | | 6,9 | 8,3 | 32,3 | 210,9 | 9,51 |
| | Итого за день: | | 34,3 | 37,5 | 152,7 | 1058,3 | 50,05 |

10 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный, со сливочным маслом | 90/5 | 4,5 | 4,8 | 1,6 | 139,0 | 0,02 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | 1,1 | 1,4 | | 17,1 | |
| 366 | Сыр порционный | 8 | | 1,6 | | 33 | |
| 286 | Кофейный напиток | 150 | 2,0 | 1,4 | 29,2 | 38,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 1,5 | 0,6 | 9,9 | 52,4 | |
| | Итого: | | 9,1 | 9,8 | 40,7 | 280,3 | 0,54 |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 2,4 | 2,4 | 9,8 | 75,0 | 7,2 |
| | Итого: | | 2,4 | 2,4 | 9,8 | 75,0 | 7,2 |
| Обед | | | | | | | |
| | Кабачковая икра пром. пр-ва | 20 | 0,5 | 3,1 | 8,2 | 58,4 | 5,0 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 150/20 | 4,9 | 2,5 | 10,0 | 69,7 | 3,96 |
| 209 | Биточки куриные с маслом | 50/5 | 6,1 | 8,4 | 8,2 | 155,5 | 0,20 |
| 156y | Пюре гороховое | 120 | 1,4 | 2,8 | 8,8 | 70,4 | |
| 274 | Кисель из концентрата | 150 | 1,3 | | 29,8 | 106,1 | 16,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 | |
| | Итого: | | 15,5 | 17,0 | 71,9 | 495,9 | 25,16 |
| Полдник | | | | | | | |
| 121 | Запеканка рисовая или манная с яблоками, со сладким соусом | 100/25 | 6,5 | 6,3 | 27,4 | 166,6 | 10,49 |
| 272 | Йогурт питьевой | 150 | 2,1 | 2,3 | 5,6 | 45,0 | 0,9 |
| | Итого: | | 8,6 | 8,6 | 33,0 | 211,6 | 10,58 |
| | Итого за день: | | 35,6 | 37,8 | 155,4 | 1062,8 | 43,48 |

Итого за весь период

| Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Вит. «С» |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 349,4 | 382,5 | 1564,5 | 10648,9 | 472,67 |

Среднее значение за период

| Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Вит. «С» |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 34,94 | 38,25 | 156,45 | 1064,89 | 47,26 |

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

| Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Вит. «С» |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 13 | 32,3 | 58,7 | 1064,89 | 47,26 |

**Выход белков, жиров, углеводов, калорийность
за 10 дней до 3-х лет**

| № | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| 1 | 42,4 | 46,71 | 187,61 | 1482,6 |
| 2 | 42,89 | 45,08 | 190,74 | 1418,49 |
| 3 | 12,02 | 44,3 | 169,08 | 1431,4 |
| 4 | 36,44 | 45,95 | 208,09 | 1483,61 |
| 5 | 41,82 | 49,02 | 199,5 | 1474,15 |
| 6 | 54,57 | 62,61 | 271,41 | 1825,63 |
| 7 | 38,19 | 41,19 | 178,33 | 1313,2 |
| 8 | 41,2 | 44,37 | 199,29 | 1476,86 |
| 9 | 44,42 | 48,34 | 217,11 | 1461,86 |
| 10 | 41,35 | 45,57 | 196,9 | 1410,7 |
| Сред. | 39,53 | 41,31 | 201,81 | 1477,83 |

Таблица выполнения продуктового набора по 10-ти дневному меню

МБДОУ д/с № 29 «Светлячок»

| Наименование продуктов | Норма | Фактическое потребление за день | | | | | | | | | | Нормы в среднем за период | |
|---------------------------------------|------------|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Грам. | % |
| Хлеб пшеничный | 70 | 70 | 60 | 50 | 70 | 70 | 65 | 70 | 70 | 70 | 70 | 66,5 | 96 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 100 |
| Мука пшеничная | 25 | 20 | 25 | 40 | 8 | 30 | 15 | 45 | - | 35 | 41 | 25,9 | 103 |
| Мука картофельная | 3 | - | - | 3 | - | 9 | - | 8 | - | 10 | - | 3 | 100 |
| Крупа , (бобовые) макарон. изделия | 38 | 35 | 35 | 35 | 35 | 32 | 35 | 32 | 34 | 45 | 45 | 36,3 | 96 |
| Картофель | 200 | 178 | 220 | 160 | 210 | 170 | 120 | 280 | 200 | 180 | 280 | 199 | 99 |
| Овощи разные, зелень | 256 | 280 | 310 | 150 | 310 | 265 | 287 | 350 | 270 | 358 | 220 | 280 | 109 |
| Фрукты свежие | 108 | 118 | 80 | 114 | 100 | 70 | 108 | 116 | 100 | 110 | 100 | 102 | 94 |
| Фрукты сухие | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 100 |
| Кондитерские изделия | 7 | - | - | 40 | - | - | 17 | - | 20 | 20 | - | 7 | 100 |
| Сахар | 37 | 33 | 47 | 37 | 42 | 47 | 47 | 50 | 31 | 32 | 38 | 40 | 108 |
| Масло сливочное | 22 | 22 | 20 | 23 | 23 | 29 | 22 | 27 | 25 | 24 | 19 | 23 | 104 |
| Масло растительное | 9 | 9 | 12 | 4 | 9 | 4 | 16 | 12 | 12 | 12 | 15 | 11 | 122 |
| Яйцо куриное | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 1 | 0,8 | 0,5 | 100 |
| Молоко | 390 | 400 | 360 | 200 | 500 | 190 | 190 | 200 | 400 | 450 | 450 | 343 | 87 |
| Творог | 30 | 100 | - | - | - | - | - | 120 | - | 100 | - | 32 | 106 |
| Мясо | 68 | 74 | 48 | 48 | 87 | 68 | 86 | 68 | 60 | 75 | 75 | 66 | 97 |
| Рыба | 37 | 105 | 100 | - | 100 | - | 100 | - | 100 | 24 | 35 | 39,7 | 107 |
| Сметана | 9 | 30 | - | - | - | 30 | - | 9 | 15 | 4 | - | 9 | 100 |
| Сыр | 4,3 | - | - | - | - | 13 | - | 13 | 14 | - | - | 4 | 93 |
| Чай | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | - | 0,6 | 0,6 | 0,49 | 98 |
| Кофейный напиток | 1 | 1,8 | - | 1,6 | - | - | - | 1,6 | 1,8 | - | 1,8 | 0,9 | 90 |
| Соль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 |
| Дрожжи | 0,4 | - | - | 1,2 | - | 0,8 | - | 0,5 | - | 0,8 | 1 | 0,43 | 101,5 |
| Какао | 0,5 | 1,5 | 1,5 | - | - | - | 1,5 | - | - | - | - | 0,45 | 90 |
| Повидло | - | - | - | - | - | 50 | - | - | - | - | - | 50 | - |
| Куры | 23 | - | - | - | - | - | - | - | - | 100 | - | 10 | 43 |

Примерное циклическое 10-дневное меню для детей с 3-х до 7-ми лет

1 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 124 | Макароны ,запеченные с сыром, с маслом | 180/5 | 7,4 | 8,6 | 23,3 | 142,1 | 0,31 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 3,4 | | 50,4 | |
| 298 | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 2,0 | 12,7 | 95,7 | 0,26 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,3 | 1,1 | 20,8 | 83,4 | |
| | Итого: | | 13,5 | 15,1 | 46,8 | 361,6 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 60 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 21,0 | 36,0 |
| 293 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 3,9 | 2,8 | 12,2 | 71,3 | 4,0 |
| | Итого: | | 3,9 | 2,8 | 14,2 | 92,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец порционный | 40 | 0,6 | 2,0 | 6,2 | 62,0 | 2,8 |
| 49 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 0,9 | 3,8 | 12,5 | 105,2 | 5,3 |
| 193 | Плов из отварного мяса | 170 | 15,0 | 14,3 | 48,4 | 200,7 | 1,5 |
| 274 | Кисель из концентрата | 200 | 0,6 | 2,2 | 22,6 | 162,4 | 1,36 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 4,4 | 0,4 | 12,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 21,5 | 22,7 | 87,3 | 637,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 318 | Корж молочный | 70 | 3,7 | 3,8 | 32,3 | 173 | 0,03 |
| 272 | Кефир с сахаром | 200/5 | 5,4 | 5,4 | 7,3 | 100,8 | 1,4 |
| | Итого: | | 9,1 | 9,2 | 39,6 | 273,8 | |
| | Итого за день: | | 48,0 | 49,8 | 197,9 | 1364,9 | |

2 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 109 | Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом | 200/5 | 2,7 | 6,0 | 16,7 | 125,1 | 0,51 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 2,4 | | 50,4 | |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,1 | 14,7 | 106,6 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,1 | 4,3 | 21,3 | 100,8 | |
| | Итого: | | 10,5 | 15,8 | 52,3 | 382,9 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 60 | 3,7 | 4,2 | 16,4 | 92,6 | 27 |
| | Витаминизированный напиток | 160 | | | | | 3,3 |
| | Итого: | | 3,7 | 4,2 | 16,4 | 92,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Помидор порционный | 40 | 0,4 | | 2,0 | 8,4 | 10,0 |
| 43 | Свекольник с яйцом и сметаной | 200/ 20/10 | 4,9 | 6,3 | 20,0 | 164,1 | 5,5 |
| 189 | Тефтели мясные припущен., с маслом | 70/5 | 6,6 | 11,7 | 3,7 | 176,7 | 2,52 |
| 141у | Рагу из овощей | 150 | 1,6 | 4,2 | 13,2 | 125,7 | 12,54 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,1 | 102,0 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 10,4 | 0,4 | 36,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 21,0 | 22,7 | 92,6 | 633,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 148 | Крупеник из гречневой крупы, с молочным соусом | 100/ 30 | 5,7 | 7,8 | 23,3 | 149,0 | 0,18 |
| 272 | Йогурт питьевой | 200 | 3,2 | 2,1 | 7,2 | 49,1 | 1,2 |
| | Зефир | 30 | | | 9,1 | 59,3 | |
| | Итого: | | 8,9 | 9,9 | 39,5 | 256,4 | |
| | Итого за день: | | 45,1 | 49,6 | 206,8 | 1365,7 | |

3 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 53 | Вермишель молочная с маслом | 180/5 | 3,8 | 4,9 | 33 | 123,6 | 1,09 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 7 | | 3,4 | | 50,4 | |
| 297 | Чай с молоком | 200 | 3,5 | 2,3 | 9,3 | 97,3 | 0,26 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,3 | 2,1 | 14,8 | 133,4 | |
| | Итого: | | 12,6 | 12,7 | 57,1 | 384,3 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 60 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21,0 | 3,0 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 1,2 | | 15,4 | 56,4 | 2,26 |
| | Итого: | | 1,3 | 0,1 | 17,5 | 77,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец порционный | 40 | 0,5 | 2,0 | 4,9 | 76,8 | 4,2 |
| 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 1,9 | 3,6 | 10,8 | 141,1 | 7,75 |
| 162 | Котлета рыбная «Любительская» ,с маслом | 70/5 | 5,3 | 6,7 | 4,7 | 81,3 | 34,95 |
| 235 | Капуста тушеная | 150 | 0,7 | 10,1 | 33,7 | 199,1 | 24,7 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | | 24,9 | 60,6 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 14,4 | 0,4 | 12,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 22,9 | 22,8 | 91,6 | 625,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 326 | Оладьи со сгущенным молоком | 100/20 | 3,3 | 8,6 | 51,3 | 220,6 | 0,38 |
| 272 | Кефир с сахаром | 200/5 | 5,6 | 3,3 | 8,1 | 112,5 | 1,4 |
| | | | | | | | |
| | Итого: | | 8,9 | 11,9 | 59,4 | 333,1 | |
| | Итого за день: | | 45 | 47,4 | 225,5 | 1420,6 | |

4 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | вит. «С» |
|-------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 102 | Каша молочная «Дружба», с маслом | 200/5 | 3,1 | 3,3 | 40,7 | 101,3 | 0,85 |
| 366 | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,9 | | 36,0 | 0,3 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 3,4 | | 54,0 | |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,0 | 22,7 | 65,7 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,0 | 1,2 | 19,4 | 110,3 | |
| | Итого: | | 11,2 | 12,8 | 832,8 | 367,3 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 60 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21,0 | 3,6 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 2,8 | 2,8 | 12,8 | 70,6 | 1,6 |
| | Итого: | | 2,9 | 2,9 | 14,9 | 91,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| 12 | Помидор свежий порционный | 40 | 0,6 | 2,1 | 8,3 | 28,5 | 10,0 |
| 51 | Суп крестьянский с мясом, сметаной, яйцом. | 200/5/10/20 | 3,0 | 3,4 | 29,8 | 158,3 | 6,4 |
| 216 | Суфле из кур со сливочным маслом | 70/5 | 8,6 | 15,1 | 9,2 | 160,9 | 0,35 |
| 156 | Гороховое пюре | 150 | 3,4 | 1,7 | 23,3 | 170,4 | |
| 274 | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | | 8,4 | 55,0 | |
| | Итого: | | 20,0 | 22,7 | 91,6 | 640 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 242у | Ватрушка с творогом | 60 | 5,7 | 5,4 | 10,6 | 76,6 | 0,04 |
| 272 | Ряженка с сахаром | 200/5 | 1,6 | 2,4 | 9,4 | 96,0 | 0,6 |
| | Печенье | 30 | 3,8 | 4,6 | 19,4 | 45,6 | |
| | Итого: | | 11,1 | 12,4 | 39,4 | 276,9 | |
| | Итого за день: | | 45,1 | 50,7 | 228,7 | 1375,6 | |

5 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 104 | Каша гречневая, молочная с маслом | 200/5 | 4,8 | 8,8 | 24,0 | 159,6 | 0,5 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 3,4 | | 30,4 | |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 2,7 | 0,1 | 16,7 | 132,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,0 | 1,2 | 12,9 | 64,3 | |
| | Итого: | | 10,5 | 13,5 | 53,6 | 384,7 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 60 | 3,7 | 4,2 | 13,3 | 94,8 | 22,8 |
| 293 | Сок фруктовый или овощной | 200 | | | | | 4,0 |
| | Итого: | | 3,7 | 4,2 | 13,3 | 94,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий, порционный | 40 | 0,7 | 2,0 | 4,6 | 46,0 | 4,2 |
| 44 | Суп из овощей ,с мясом , сметаной, с яйцом | 200/5 /10/20 | 1,7 | 3,2 | 29,8 | 111,9 | 7,2 |
| 97у | Котлета «Здоровье», с маслом | 70/5 | 9,5 | 11,3 | 38,1 | 294,0 | 0,55 |
| 235 | Капуста тушеная | 150 | 0,2 | 4,1 | | 65,3 | 24,7 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | | 19,4 | 47,4 | 0,32 |
| | Итого: | | 20,7 | 21,0 | 101,9 | 623,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 83 | Котлеты морковные с молочным соусом | 100/30 | 3,1 | 4,1 | 17,5 | 102,2 | 10,58 |
| 272 | Йогурт питьевой | 200 | 7,6 | 6,1 | 18,6 | 106,0 | 1,2 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 0,1 | 3,8 | 11,2 | 68,2 | |
| | Итого: | | 10,0 | 14,0 | 47,2 | 276,4 | |
| | Итого за день: | | 44,6 | 48,7 | 208,5 | 1379,4 | |

6 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,8 | 6,9 | 18,7 | 133,8 | 0,85 |
| 365 | Масло сливочное | 5 | | 2,4 | | 34 | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 1,8 | 3,0 | 13,7 | 144,8 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,0 | 1,2 | 9,9 | 84,8 | |
| | Итого: | | 11,6 | 13,5 | 42,3 | 394,4 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 60 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21,0 | 7,8 |
| | Напиток витаминизированный | 160 | 2,9 | 3,0 | 4,7 | 19,9 | 3,3 |
| | Итого: | | 3,0 | 3,1 | 6,8 | 40,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Помидор свежий , порционный | 40 | 0,6 | 1,1 | 8,3 | 28,5 | 10, |
| 63 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 200/5/ 10 | 2,8 | 2,8 | 20,7 | 127,0 | 9,5 |
| 166 | Рыба в омлете | 90/5 | 11,6 | 13,5 | 1,6 | 162,2 | 0,96 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 2,1 | 3,4 | 22,4 | 131,8 | 10,4 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | | | 27,8 | 113,8 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 66 | |
| | Итого: | | 19,5 | 21,2 | 93,4 | 629,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 140 | Вареники ленивые, с маслом | 130/5 | 6,2 | 6,7 | 8,4 | 102,4 | 0,21 |
| 272 | Ряженка с сахаром | 200/5 | 0,3 | 0,9 | 11,1 | 116,7 | 0,3 |
| | Кондитерское изделие | | 0,1 | 3,2 | 7,2 | 88,2 | |
| | Итого: | | 11,1 | 12,4 | 29,4 | 286,8 | |
| | Итого за день: | | 45,1 | 50,7 | 218,7 | 1375,6 | |

7 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200/5 | 3,3 | 5,2 | 20,7 | 162,6 | 0,53 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 2,4 | | 40,4 | |
| 139 | Яйцо вареное | 1шт | 4,0 | 1,6 | 0,2 | 62,8 | |
| 286 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,7 | 3,1 | 17,7 | 118,6 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 1,1 | 14,8 | 163,4 | |
| | Итого: | | 4,2 | 13,4 | 53,4 | 364,4 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | фрукт | 60 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21,0 | 30 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | | 12,3 | 58,4 | 4,0 |
| | Итого: | | 1,5 | 0,1 | 14,4 | 79,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий порционный | 30 | 0,4 | | | 8,4 | 2,8 |
| 45 | Суп картоф. с бобовыми, с мясом | 200/5 | 4,3 | 10,7 | 27,4 | 180,5 | 2,8 |
| 114у | Рагу из овощей с мясом | 170 | 7,2 | 15,5 | 14,5 | 226,8 | 8,8 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27,8 | 113,7 | 0,32 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 9,4 | 0,4 | 22,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 21,8 | 22,6 | 101,3 | 640,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 235 | Пирожок с рисом и яйцом | 70 | 5,6 | 7,2 | 3,9 | 152,4 | |
| 272 | Йогурт питьевой | 200 | 2,9 | 2,8 | 37,9 | 136,9 | 1,2 |
| | Итого: | | 9,5 | 10,0 | 41,7 | 289,3 | |
| | Итого за день: | | 45,8 | 46,0 | 209,7 | 1373,4 | |

8 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 108 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 3,9 | 4,6 | 14,6 | 95,1 | 0,5 |
| 366 | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 1,9 | | 36,0 | 0,2 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 2,4 | | 50,4 | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,0 | 22,7 | 85,7 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | |
| | Итого: | | 12,0 | 13,1 | 57,2 | 372,0 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 50 | 2,5 | 3,1 | 12,1 | 96,3 | 7,8 |
| 274 | Кисель из концентрата | 180 | | | | | |
| | Итого: | | 2,5 | 3,1 | 12,1 | 96,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Помидор свежий, порционный | 40 | 0,6 | 3,0 | 7,3 | 53,0 | 10,0 |
| 42 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | 200/5/10 | 2,0 | 5,3 | 22,3 | 129,6 | 5,4 |
| 178 | Голубцы ленивые в молочном соусе | 80/50 | 3,5 | 3,6 | 4,9 | 106,2 | 8,6 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,0 | 24,2 | 149,8 | 10,4 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 1,3 | | 20 | 116,1 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 10,4 | 0,4 | 12,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 21,0 | 21,3 | 91,3 | 621,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 155 | Сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком | 100/20 | 6,2 | 5,4 | 26,9 | 110,9 | 0,6 |
| 272 | Ряженка с сахаром | 200/5 | 2,7 | 4,3 | 13,9 | 112,5 | 0,56 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 0,2 | | 13,3 | 61 | |
| | Итого: | | 9,1 | 9,7 | 40,8 | 284,4 | |
| | Итого за день: | | 44,6 | 47,2 | 201,4 | 1374,3 | |

9 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» молочная, с маслом | 200/5 | 3,3 | 6,2 | 21,8 | 141,0 | 0,9 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 5,4 | | 50,4 | |
| 298 | Чай с молоком | 200 | 2,7 | 2,5 | 13,2 | 97,2 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,2 | 1,1 | 18,8 | 83,4 | |
| | Итого: | | 11,2 | 15,2 | 53,8 | 372,0 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 60 | 0,1 | 0,1 | 2,1 | 21 | 22,8 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,2 | | 12,3 | 58,4 | 2,0 |
| | Итого: | | 2,3 | 0,1 | 14,4 | 79,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий порционный | 40 | 0,4 | | | 8,4 | 2,8 |
| 37 | Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной | 200/5/ 10 | 5,0 | 9,3 | 22,6 | 167,8 | 7,9 |
| 172 | Рыба, запеченная с овощами | 120 | 9,3 | 8,3 | 16,1 | 163,4 | 1,9 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,4 | 1,7 | 23,3 | 170,4 | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,1 | | 19,9 | 70,6 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 4,4 | 2,4 | 12,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 19,6 | 21,7 | 94,5 | 647,5 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 82 | Котлеты капустные с соусом | 90/20 | 7,7 | 8,6 | 23,3 | 163 | 10,5 |
| 272 | Кефир с сахаром | 200/5 | 0,5 | 2,0 | 17,8 | 113,7 | 0,7 |
| | Итого: | | 8,2 | 10,6 | 41,1 | 276,7 | |
| | Итого за день: | | 44,2 | 47,5 | 204,8 | 1375,6 | |

10 День

| № Рец. | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | К/к | Вит. «С» |
|-------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный со слив. маслом | 120/5 | 6,1 | 7,2 | 2,3 | 75,3 | 0,03 |
| 365 | Масло сливочное порционное | 5 | | 3,4 | | 50,4 | |
| 366 | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,0 | | 36,0 | 0,1 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 1,7 | 3,1 | 19,7 | 118,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,3 | 1,1 | 30,8 | 83,4 | |
| | Итого: | | 13,4 | 16,8 | 52,8 | 363,7 | |
| 2й завтрак | | | | | | | |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 180 | 3,7 | 4,2 | 13,4 | 94,8 | 1,6 |
| | Итого: | | 3,7 | 4,2 | 13,4 | 94,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| 246 | Помидор свежий порционный | 40 | 0,8 | 3,0 | 4,5 | 43,9 | 10,0 |
| 46 | Суп картофельный с клецками, с мясом | 200/20 / 5 | 6,2 | 4,1 | 16,7 | 116,2 | 5,3 |
| 209 | Биточки куриные с маслом | 70/5 | 6,8 | 12,6 | 18,7 | 247,8 | 0,34 |
| 129 | Пюре из гороха | 150 | 1,6 | 4,2 | 15,2 | 128,7 | |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 1,2 | | 23,4 | 77,4 | 1,36 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 0,4 | 0,4 | 12,6 | 66,9 | |
| | Итого: | | 23,0 | 24,3 | 91,1 | 690,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 121 | Шарлотка из риса с яблоками, со сладким соусом | 100/20 | 2,6 | | 31,9 | 125,2 | 0,75 |
| | Вафли | 30 | | 5,0 | 14,3 | 80,1 | |
| 272 | Йогурт питьевой | 200 | 5,3 | 2,1 | 10,4 | 21,7 | 0,6 |
| | Итого: | | 7,9 | 7,1 | 47,6 | 227,0 | |
| | Итого за день: | | 48,0 | 52,4 | 204,9 | 1376,4 | |

Итого за весь период

| Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Вит. «С» |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 455,5 | 490 | 2106,9 | 13681,5 | 513,3 |

Среднее значение за период

| Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Вит. «С» |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 45,5 | 49,0 | 210,7 | 1368,1 | 51,3 |

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

| Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Вит. «С» |
|--------------|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 13,3 | 32,2 | 61,6 | 1368,1 | 51,3 |

**Выход белков, жиров, углеводов, калорийность
за 10 дней с 3-х до 7-ми лет**

| № | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| 1 | 58,4 | 65,51 | 290,97 | 1968,8 |
| 2 | 58,92 | 64,17 | 262,12 | 1863,15 |
| 3 | 54,02 | 61,3 | 260,5 | 1830 |
| 4 | 53,49 | 60,95 | 261,09 | 1802 |
| 5 | 55,5 | 60,6 | 260,96 | 1814 |
| 6 | 54,08 | 60,81 | 260,69 | 1758,31 |
| 7 | 57,56 | 64,91 | 291,69 | 1969,8 |
| 8 | 55,22 | 61,01 | 262,3 | 1822 |
| 9 | 54,93 | 60,51 | 263 | 1803 |
| 10 | 54,37 | 60,57 | 261,9 | 1887,04 |
| Сред. | 55,65 | 62,03 | 267,52 | 1851,81 |

Таблица выполнения продуктового набора по 10-ти дневному меню

МБДОУ д/с № 29

| Наименование продуктов | Норма | Фактическое потребление за день | | | | | | | | | | Нормы в среднем за период | |
|---------------------------------------|------------|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Грам. | % |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 90 | 80 | 100 | 90 | 95 | 100 | 100 | 100 | 100 | 105 | 105 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 100 |
| Мука пшеничная | 29 | 34 | 24 | - | 10 | 35 | 20 | 65 | - | 45 | 65 | 29,8 | 102 |
| Мука картофельная | 3 | - | - | 15 | - | - | - | - | - | 15 | - | 3 | 100 |
| Крупа , (бобовые) макарон. изделия | 43 | 42 | 42 | 47 | 67 | 32 | 27 | 32 | 47 | 67 | 45 | 47 | 104 |
| Картофель | 234 | 198 | 264 | 114 | 244 | 164 | 114 | 364 | 234 | 194 | 354 | 210 | 95 |
| Овощи разные, зелень | 325 | 170 | 390 | 220 | 380 | 254 | 387 | 475 | 480 | 455 | 227 | 267 | 107 |
| Фрукты свежие | 114 | 110 | 110 | 120 | 114 | 90 | 125 | 100 | 145 | 75 | 164 | 115 | 101 |
| Фрукты сухие | 11 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 13 | 13 | 10 | 10 | 13,6 | 123 |
| Кондитерские изделия | 20 | 40 | - | 40 | - | - | - | 40 | - | 40 | - | 16 | 80 |
| Сахар | 47 | 43 | 57 | 47 | 52 | 57 | 57 | 61 | 41 | 42 | 48 | 50,5 | 107 |
| Масло сливочное | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 30 | 26 | 30 | 26 | 26 | 29 | 26,9 | 103 |
| Масло растительное | 11 | 10 | 14 | 7 | 12 | 5 | 20 | 12 | 12 | 12 | 15 | 11,1 | 100 |
| Яйцо куриное | 24 | 15 | 20 | 40 | 15 | 25 | 20 | 20 | - | 20 | 22 | 19,7 | 82 |
| Молоко | 450 | 550 | 400 | 250 | 550 | 250 | 350 | 450 | 450 | 500 | 500 | 425 | 94 |
| Творог | 40 | 100 | - | - | - | - | 110 | 100 | - | 100 | - | 41 | 102 |
| Мясо | 75 | 95 | 95 | 80 | - | 95 | 90 | 90 | 85 | - | 90 | 72 | 96 |
| Рыба | 39 | - | 140 | - | 100 | - | 110 | - | - | 50 | - | 40 | 102 |
| Сметана | 11 | 20 | 39 | - | - | - | 15 | 15 | 18 | - | - | 10,8 | 98 |
| Сыр | 6 | - | 15 | - | - | 15 | - | 15 | 18 | - | 10 | 5,5 | 92 |
| Чай | 0,6 | 0,6 | 0,8 | - | 0,6 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | - | 0,8 | 0,8 | 0,58 | 97 |
| Кофейный напиток | 1,2 | - | - | 2,8 | - | - | - | 2,6 | 2,8 | - | 2,6 | 1,08 | 90 |
| Соль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 100 |
| Дрожжи | 0,5 | - | - | 2 | - | 1,5 | - | - | - | - | 2 | 0,55 | 110 |
| Какао | 0,6 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 0,6 | 100 |
| Повидло | - | | | | | 35 | | | | | | 3,5 | |
| Куры | 27 | - | - | - | - | - | - | - | - | 120 | - | 12 | 44 |