



Утверждаю

Заведующий

МКДОУ "Детский сад №3 "Рябинушка"

Г.П.Тарапата

Приказ от "11" сентября 2024года

№ 90-р

Дополнительное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение МК ДОУ №3 "Рябинушка" в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
С6.2012	176	Каша вязкая (рисовая) с изюмом	120	1,53	2,4	21,71	112,6	0,02	0,01	0	2,41	0,21
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1,23	3,1	9,25	71,48					
		Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8					
С6.2011	10\10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31	0	0	0	0,23	0,02
		итого:	419	3,17	5,89	48,45	256,88	0,02	0,01	0	2,64	0,23
Обед												
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,68	2,15	12,26	79,01	0,08	0,05	11,9	13,79	0,73
С6.2011	43\3	Макаронные изделия отварные	70	2,77	2,52	17,46	104,86	0,04	0,01	0	9,15	0,43
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное(без кости)	50,4	9,18	9,2	0,08	120,33	0,03	0,07	1,01	11,27	0,84
		Соленый огурец	30	0	0	0,9	3,6					
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	0,01	0,01	37,62	10,86	0,24

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ "Детский сад №3 "Рябинушка"
Г.П.Тарапата
Приказ от " 11" сентября 2024года
№ 90-р

Дополнительное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,посещающих с 10,5 часовым пребыванием
дошкольное образовательное учреждение МК ДОУ №3 "Рябинушка"в соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов питания.

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак												
С6.2012	176	Каша вязкая (рисовая) с изюмом	120	1.53	2.4	21.71	112.6	0.02	0.01	0	2.41	0.21
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48					
		Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
		итого:	419	3.17	5.89	48.45	256.88	0.02	0.01	0	2.64	0.23
Обед												
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1.68	2.15	12.26	79.01	0.08	0.05	11.9	13.79	0.73
С6.2011	43\3	Макаронные изделия отварные	70	2.77	2.52	17.46	104.86	0.04	0.01	0	9.15	0.43
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное(без кости)	50.4	9.18	9.2	0.08	120.33	0.03	0.07	1.01	11.27	0.84
		Соленый огурец	30	0	0	0.9	3.6					
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	0.01	0.01	37.62	10.86	0.24
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					

		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	515.4	16.4	14.28	60.8	439.75	0.16	0.14	50.53	45.07	2.24
Полдник												
		Пряник	40	1.92	1.12	31.08	134.4	0	0	0	0	0
С6.2012	400	Молоко кипяченое	160	4.88	4.3	8.08	90	0.06	0.09	2.18	202.2	0.17
		итого:	200	6.8	5.42	39.16	224.4	0.06	0.09	2.18	202.2	0.17
		Итого за день	1134.4	26.37	25.59	148.41	921.03	0.24	0.24	52.71	249.91	2.64
2 день												
Завтрак												
С6.2011	21\2	Суп молочный с лапшой	160	5.65	7.44	19.82	160.86	0.07	0.24	2.08	194.61	0.33
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12	80	0.02	0.1	0.46	95.28	0.09
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
С6.2011	5\13	Сыр (порциями)	6	1.58	1.6	0	21	0	0.02	0.04	60	0.04
		итого:	366	11.13	11.84	41.02	306.86	0.09	0.34	2.58	349.89	0.46
Обед												
С6.2011	3\2	Борщ с фасолью и сметаной	180	2.37	4.33	13.57	107.96	0.07	0.07	25.24	38.36	1.05
С6.2012	314	Каша гороховая, вязкая	70	5.14	2.7	12.41	97.36	0.2	0.04	0	33.15	1.73
С6.2012	282	Котлета рубленая из говядины	60	8.93	6.74	8.97	132	0.05	0.08	0	10.6	0.89
С6.2012	348	Соус томатный	15	0.57	0.78	3.52	23.66	0.01	0	0.5	3.87	0.1
С6.2011	15\1	Салат из с вежих помидор с растительным маслом	30	0.3	3	1.05	32.49	0.01	0	6.73	3.24	0.24
		Кисель	150	0.01	0	18.44	73.89	0	0	0	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	540	19.72	17.94	74.36	545.31	0.34	0.19	32.47	89.43	4.03
Полдник												
С6.2011	3\3	Пюре картофельное	120	2.67	3.66	17.89	117	0.1	0.09	9.31	32.17	0.95
С6.2012	8	Рыба соленая (порциями)	25	4.25	2.13	0	36	0.01	0.03	0	20	0.28
С6.2011	15\10	Напиток из шиповника	150	0.38	0.16	10.45	47.29	0.01	0.03	11.3	6.93	0.36
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	315	8.5	6.15	37.54	245.29	0.12	0.15	20.61	59.1	1.59
		Итого за день	1221	39.35	35.93	152.92	1097.46	0.55	0.68	55.66	498.42	6.08
3 день												
Завтрак												

С6.2011	11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	6.67	7.66	26.34	194.76	0.14	0.22	1.95	188.5	0.73
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48					
		итого:	364	11.57	13.95	51.41	373.24	0.19	0.39	3.38	325.5	1.16
Обед												
С6.2011	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1.78	2.76	12.36	101.56	0	0.03	12.53	23.63	0.78
С6.2011	8\9	Суфле из мяса кур	95	18.76	21.61	4.27	286	0.05	0.19	0.43	69.97	1.62
С6.2011	1\1	Горошек зеленый	30	1.94	1.31	1.97	23.44	0	0	0	0.43	0
		Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	490	24.88	26.07	51.5	559.45	0.05	0.22	12.96	94.03	2.4
Полдник												
С6.2012	77	Суп картофельный	180	1.81	2.13	14.27	72.64	0.1	0.07	17.3	15.52	0.87
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Кондитерское изделие (Вафля)	20	0.9	4.86	11.16	91.8					
		итого:	400	3.94	7.2	42.81	240.44	0.1	0.07	17.3	15.75	0.89
		Итого за день	1254	40.39	47.22	145.72	1173.13	0.34	0.68	33.64	435.28	4.45
4 день												
Завтрак												
С6.2011	22\2	Суп молочный рисовый	160	5.29	7.41	20.15	159.15	0.06	0.24	2.08	195.12	0.28
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
С6.2011	5\13	Сыр (порциями)	6	1.58	1.6	0	21	0	0.02	0.04	60	0.04
		итого:	366	8.1	9.22	37.53	256.15	0.06	0.26	2.12	195.35	0.34
Обед												
С6.2012	85-120	Суп картофельный с клецками	180	2.7	3.51	19.04	123.08	0.09	0.04	13, 02	13.21	0.79
С6.2012	344	Рагу овощное	110	3.2	3.6	22.8	121.89	0.11	0.11	37.33	51.25	70.7
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	50.2	13.3	9.5	0.36	141	0.01	0.06	0.06	8.34	1.76
		Огурец соленый	30	0	0	0.9	3.6					
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	150	0.19	0.08	10.99	43.81	0	0	0.035	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					

		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	555.2	21.8	17.08	70.49	511.33	0.21	0.21	37.43	73.01	73.27
		Полдник										
С6.2011	1\4	Каша гречневая с молоком	180	12.6	4.2	41.8	284	0.27	0.37	2.34	230	3.87
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	200	13.8	4.4	51	329	0.27	0.37	2.34	230	3.87
		Итого за день:	1121.2	43.7	30.7	159.02	1096.48	0.54	0.84	41.89	498.36	77.48
5 день												
Завтрак												
С6.2011	5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6.22	7.18	25.7	184.16	0.08	0.22	1.95	186.7	0.37
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
		Печенье с маслом	24	1.73	6.3	12.45	116.48					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	384	12.82	16.87	63.17	452.64	0.13	0.39	3.38	323.7	0.8
Обед												
С6.2011	5\2	Свекольник со сметаной	180	2.03	4.33	13.81	108.44	0.08	0.06	16.24	31.07	1.13
С6.2011	45\3	Каша перловая рассыпчатая	110	3.18	4.09	22.6	142	0.03	0.01	0	20.3	0.66
С6.2011	11\8	Гуляш из мяса говядины	60	8.93	9, 42	2.84	132	0.03	0.06	0.27	10.05	1.36
С6.2011	5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0.7	2.6	4.8	42	0.01	0.02	15.03	18.7	0.26
		Кисель	150	0.01	0	18.44	73.89	0	0	0	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	575	17.25	11.41	78.89	576.28	0.15	0.15	31.54	80.33	3.43
Полдник												
С6.2011	9\12	Пирожки печеные из дрожживого теста с морковью	75	5.12	6.28	50.91	236.51	0.09	0.05	1.61	34.88	0.66
С6.2011	15\10	Напиток из шиповника	150	0.38	0.16	10.45	47.29	0.01	0.03	11.3	6.93	0.36
		Фрукты	95	0.38	38	9.31	41.8	0	0	0	0	0
		итого:	320	5.88	44.44	70.67	325.6	0.10	0.08	12.91	41.81	1.02
		Итого за день:	1279	35.95	72.72	212.73	1354.52	0.38	0.62	47.83	445.84	5.25
6 день												
Завтрак												

С6.2011	43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8.8	7.89	28.37	227.76	0.07	0.08	0.11	177.36	0.81
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48					
		Кондитерское изделие(вафля)	20	0.9	4.85	11.16	91.8					
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
		итого:	354	10.96	15.85	56.96	422.04	0.07	0.08	0.11	177.59	0.83
		Обед										
С6.2011	17\2	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3.42	3.46	15.65	112.62	0.15	0.05	12.96	24.89	1.34
С6.2011	4\8	Плов из мяса говядины	120	8.56	8.99	18.16	185.49	0.05	0.06	1.95	16.21	1.41
С6.2011	15\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0.4	4	1.4	43.32	0.01	0	8.97	7.66	0.32
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	150	0.19	0.08	10.99	43.81	0	0	0.035	0.2	0.02
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	525	14.97	16.92	62.6	463.19	0.21	0.11	23.915	48.96	3.09
		Полдник										
С6.2011	8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	7.96	8.67	29.58	198.5	0.18	0.25	1.95	197.14	1.16
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12	80	0.02	0.1	0.46	95.28	0.09
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	360	11.86	11.47	50.78	323.5	0.2	0.35	2.41	292.42	1.25
		Итого за день	1239	37.79	44.24	170.34	1208.73	0.48	0.54	26.435	518.97	5.17
		7 день										
		Завтрак										
С6.2011	4\4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	5.9	7.18	26.04	185.96	0.06	0.22	1.95	183.1	0.19
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	35	0	0	0	0.23	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
С6.2011	5\13	Сыр (порциями)	6	1.58	1.6	0	21	0	0.02	0.04	60	0.04
		итого:	366	8.71	8.99	43.42	286.96	0.06	0.24	1.99	243.33	0.25
		Обед										
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	1.42	1.96	10.49	65.34	0.07	0.04	5.9	16.59	0.63
С6.2011	29\8	Рулет из мяса говядины с яйцом	60	16.73	13.82	2	212	0.65	0.29	0.43	107.78	2.39
С6.2012	348	Соус томатный	15	0.57	0.78	3.52	23.66	0.01	0	0.5	3.87	0.1

С6.2012	314	Каша пшенная , вязкая	80	3.73	1.9	9.02	70.8	0.14	0.03	0	24.1	1.25
С6.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0.2	1.5	0.42	13.48				0.74	0.01
		Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	550	25.05	20.35	58.35	533.73	0.87	0.36	6.83	153.08	4.38
Полдник												
С6.2012	400	Молоко кипяченое	160	4.88	4.3	8.08	90	0.06	0.25	2.18	202.2	0.17
С6.2011	34\2	Гренки (сухарики)	20	1.72	0.13	8.9	43	0.01	0	0	3.5	0.17
		Кондитерские изделия(конфета)	20	0.96	6.2	12.16	91.4	0.04	0.05	10	8	0.6
		итого:	200	7.56	10.63	29.14	224.4	0.11	0.3	12.18	213.7	0.94
		Итого за день	1116	41.32	39.97	130.91	1045.09	1.04	0.9	21	610.11	5.57
8 день												
Завтрак												
С6. 2012	94	Суп молочный пшеничный	160	5.69	7.62	19.52	161.76	0.1	0.24	2.08	196.83	0.43
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48					
		итого:	364	10.59	13.91	44.59	340.24	0.15	0.41	3.51	333.83	0.86
Обед												
С6.2011	6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2.03	4.33	12.49	102.04	0.08	0.06	27.44	34.59	0.87
С6.2011	3\3	Пюре картофельное	120	2.67	3.66	17.89	117	0.1	0.09	9.31	32.17	0.95
С6.2011	5\9	Биточки(котлеты)из мяса кур	60	10.7	10.76	9.00	159	0.04	0.09	0.22	25.6	0.87
С6.2012	13-Dec	Соус томатный	15	0.57	0.78	3.52	23.66	0.01	0	0.5	3.87	7.11
С6.2011	11	Салат из репчатого лука	30	0.33	2.04	1.97	17.98	0.01	0	2.4	7.44	12.4
		Кисель	150	0.01	0	18.44	73.89	0	0	0	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	590	18.71	21.96	79.71	571.52	0.24	0.24	39.87	103.88	22.22
Полдник												
С6.2011	5\7	Рыба жареная	45	8.34	2.28	2.41	62.87	0.05	0.05	0.25	23.2	0.46
С6.2012	348	Соус томатный	15	0.57	0.78	3.52	23.66	0.01	0	0.5	3.87	0.1
С6.2012	315	Рис отварной	60	1.99	3.18	20.66	116.08	0.02	0.01	0	8.72	0.31

С6.2011	10\10	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26	0	0	0	0.2	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	290	12.13	6.45	42.61	273.61	0.08	0.06	0.75	35.99	0.89
		Итого за день	1244	41.43	42.32	166.91	1185.37	0.47	0.71	44.13	473.7	23.97
9 день												
Завтрак												
С6.2011	16\4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	160	6.22	7.43	27.07	191.86	0.11	0.22	1.95	186.6	0.56
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12	80	0.02	0.1	0.46	95.28	0.09
		Кондитерское изделие(вафля)	20	0.9	4.85	11.16	91.8					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	380	11.02	15.08	59.43	408.66	0.13	0.32	2.41	281.88	0.65
Обед												
С6.2012	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.93	2.04	12.34	75.42	0.08	0.04	5.94	17.71	0.77
С6.2011	8\3	Капуста тушёная	130	3	2.5	13.6	81	0	0.01	27.1	71	1
С6.2012	287-348	Тефтели мясные	75	8.14	9.04	10.3	155	0.05	0.08	0.45	25.8	0.74
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	13.7	54	0.01	0.01	37.62	10.86	0.24
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	570	15.84	13.99	66.34	443.37	0.14	0.14	71.11	125.37	2.75
Полдник												
С6.2011	2\6	Омлет запеченный	70	1.29	4.3	1.94	50.05	0.02	0.06	0.52	51.3	0.07
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	365	2.9	4.89	28.63	167.85	0.02	0.06	0.52	51.53	0.09
		Итого за день	1315	29.76	33.96	154.4	1019.88	0.29	0.52	74.04	458.78	3.49
10 день												
Завтрак												
С6.2011	7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160	5.77	7.2	27.8	188.96	0.08	0.23	1.95	184.7	0.39
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					

С6.2011	5\13	Сыр(порциями)	6	1.58	1.6	0	21					
		итого:	366	12.22	12.19	52.82	361.96	0.13	0.4	3.38	321.7	0.82
Обед												
С6.2011	12\2	Суп картофельный со сметаной	180	1.98	3.18	14.47	100.02	0.1	0.08	17.32	21.54	0.88
С6.2011	44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	2.7	3	18.7	102.5	0.2	0.1	2.38	23.88	0.7
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное(порция без кости)	50.4	9.18	9.2	0.08	120.33	0.03	0.07	1.01	11.27	0.84
С6.2011	4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0.66	2.66	4.13	42.6	0	0.01	12.02	14.6	0.19
		Кисель	150	0.01	0	18.44	73.89	0	0	0	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	565.4	16.93	18.43	72.22	517.29	0.33	0.26	32.73	71.5	2.63
Полдник												
С6.2011	8\12	Сдоба обыкновенная (крефель)	55	4.87	5.92	30.35	196.93	0.08	0.03	0.21	27.53	0.54
		Йогурт питьевой (снежок)	180	5.76	4.5	22.32	154.8	0	0	0	0	0
		итого:	235	10.63	10.42	52.67	351.73	0.08	0.03	0.21	27.53	0.54
		Итого за день	1166.4	39.78	41.04	177.71	1230.98	0.54	0.69	36.32	420.73	3.99
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней	12090	375.83	413.69	1619.07	11333	4.87	6.42	433.65	4610.1	138.09
		В среднем за 1 день	1209	37.583	41.369	161.907	1077.4					