



Заведующий

МКДОУ "Детский сад №3 "Рябинушка"

Г.П.Тарапата

Приказ от " 11 " сентября 2024 года

№ 90-р

Основное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение МКДОУ №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												
С6.2011	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	10\10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31	0	0	0	0,23	0,02
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1,23	3,1	9,25	71,48	0	0	0	0	0
		Итого:	364	6,91	10,55	37,25	263,34	0,07	0,24	2,08	194,84	0,35
Обед												
С6.2012	85-120	Суп картофельный с клёцками	160	2,70	3,51	19,04	123,08	0,03	0,04	13,02	13,21	0,79
С6.2012	314	Каша ячневая, вязкая	110	2,46	3	15,90	102,5	0,06	0,01	0	24,9	0,47
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	6\10	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,08	10,99	43,81	0	0	0,035	0,2	0,02
		Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	4,6	22,5					
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	9,5	44,2					
С6.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,2	1,5	0,42	13,48	0	0	0	0,74	0,01
		Итого:	540	16,58	8,43	63,29	481,57	0,12	0,11	13,33	49,10	2,64
Полдник												

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

Основное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение МКДОУ №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	Ca	Fe
1 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	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48	0	0	0	0	0
		Итого:	364	6.91	10.55	37.25	263.34	0.07	0.24	2.08	194.84	0.35
Обед												
С6.2012	85-120	Суп картофельный с клецками	160	2.70	3.51	19.04	123.08	0.03	0.04	13.02	13.21	0.79
С6.2012	314	Каша ячневая, вязкая	110	2.46	3	15.90	102.5	0.06	0.01	0	24.9	0.47
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	6\10	Компот из сухофруктов	150	0.19	0.08	10.99	43.81	0	0	0.035	0.2	0.02
		Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.6	22.5					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
С6.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0.2	1.5	0.42	13.48	0	0	0	0.74	0.01
		Итого:	540	16.58	8.43	63.29	481.57	0.12	0.11	13.33	49.10	2.64
Полдник												
С6.2012	87	Суп с рыбными консервами	150	5.56	7.73	10.11	139.22	0.06	0.04	9.36	11.83	0.52

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	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Кондитерское изделие (вафля)	20	0.9	4.86	11.16	91.8					
		итого:	335	7.74	12.9	38.62	312.06	0.07	0.07	20.66	18.76	0.88
		Итого за день	1239	31.23	31.88	139.16	1056.97	0.26	0.42	36.07	262.70	3.87
2 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	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	11.38	11.58	47.24	331.96	0.08	0.34	2.45	338.38	0.32
Обед												
С6.2011	18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.93	2.04	12.34	75.42	0.08	0.04	5.94	17.71	0.77
С6.2012	344	Рагу овощное	110	3.2	3.6	22.8	121.89	0.11	0.11	3.33	51.25	70.7
С6.2011	1\9	Мясо курицы отварное	50.4	9.18	9.2	0.08	120.33	0.03	0.07	1.01	11.27	0.84
С6.2011	1\1	Горошек зеленый	30	1.94	1.31	1.97	23.44	0	0	0	0.43	0
		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:	555.4	18.66	16.54	72.03	492.92	0.22	0.22	10.28	80.87	72.33
Полдник												
С6.2012	1\6	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.18	0	22	1
С6.2011	10\10	Чай	180	0.03	0.01	8.18	31	0	0	0	0.23	0.02
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48					
		итого:	244	6.34	7.71	17.71	165.48	0.03	0.18	0	22.23	1.02
		Итого за день	1165.4	36.38	35.83	990.36	944.07	0.33	0.74	12.73	441.48	73.67
3 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
С6.2012	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					

		Печенье с маслом	24	1.73	6.3	12.45	116.48	0	0	0	0.96	0
		итого:	384	11.89	17.1	57.62	427.63	0.11	0.41	3.51	333.08	0.71
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	44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	4.3	4.07	19.81	126.8	0.12	0.05	2.68	22.47	2.23
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
		Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5	0	0	0	0	0
		огурец соленый	30	0	0	0.9	3.6	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:	555.2	22.03	18.29	67.78	528.29	0.21	0.17	18.98	61.88	5.12
Полдник												
С6.2011	11\5	Запеканка и творога	130	8.29	22.4	17.45	234.56	0.11	0.35	0.86	234.2	0.7
С6.2011	2\11	Соус молочный сладкий	20	0.92	2.88	5.04	48.88	0.02	0.03	0.26	25.32	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					
		Фрукт (яблоко,груша,банан)	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	445	10.82	25.87	49.18	401.24	0.13	0.38	1.12	259.75	0.79
		Итого за день	1384.2	44.74	61.26	174.58	1357.16	0.45	0.96	23.61	654.71	6.62
4 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
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12	80	0.02	0.1	0.46	95.28	0.09
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.5	71.78					
		итого:	364	10.6	13.36	47.84	346.54	0.16	0.32	2.41	283.78	0.82
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	3\3	Пюре картофельное	120	2.67	3.66	17.89	117	0.1	0.09	9.31	32.17	0.95
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	6\10	Компот	150	0.18	0.08	10.99	43.81	0	0	0.035	0.2	0.02
С6.2012	11	Салат из репчатого лука	30	0.33	2.04	1.97	17.98	0.01	0	2.4	7.44	0.19
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	590	16.86	16.45	72.1	513.96	0.17	0.2	24.775	77.91	2.93
		Полдник										
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	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 (яблоко,груша,банан)	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	425	10.41	8.48	55.06	345.56	0.07	0.08	0.11	177.59	0.83
		Итого за день	1379	37.87	38.29	175	1206.06	0.4	0.6	27.295	539.28	4.58
		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
		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	12.67	1.8	50.72	357.16	0.13	0.41	3.42	383.7	0.84
		Обед										
С6.2011	2\2	Борщ со сметаной	180	2.08	4.34	13.15	105.24	0.07	0.07	21.84	33.2	1
С6.2011	4\9	Плов из мяса кур	160	11.67	13.6	24.34	263.56	0.07	0.09	6.16	24.63	1.37
С6.2012	12	Салат из консервированной кукурузы	30	0.86	1.85	2.41	29.79	0.03	0.01	2.79	5.59	0.19
		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:	555	17.01	20.18	72.8	547.04	0.17	0.17	30.79	63.42	2.56
		Полдник										
С6.2011	5\12	Ватрушка с творогом	70	5.91	6.16	30.89	194.17	0.09	0.08	0.31	58.71	0.62
С6.2011	10\10	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26	0	0	0	0.2	0.02

		Фрукты(яблоко,груша,банан)	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	315	6.32	6.55	47.02	261.97	0.09	0.08	0.31	58.91	0.64
		Итого за день	1236	36	28.53	170.54	1166.17	0.39	0.66	34.52	506.03	4.04
6 день												
Завтрак												
С6.2011	3\4	Каша гречневая вязкая	130	9.1	5.4	29.6	204	0.17	0.27	1.68	166	2.7
С6.2011	11\10	Чай с лимоном	184	0.07	0.01	8.28	33.12	0	0	0.72	1.81	0.05
		Печенье с маслом	24	1.73	6.3	12.45	116.48					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		итого:	358	12.1	11.91	59.53	398.6	0.17	0.27	2.4	167.81	2.75
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	8\3	Капуста тушёная	130	3	2.5	13.6	81	0	0.01	27.1	71	1
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
		Кисель	150	0.03	0.01	6.82	26	0	0	0	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:	545.2	22.15	15.86	52.83	438.57	0.16	0.12	40.12	104.43	4.12
Полдник												
С6.2012	208	Макароны,запеченные с яйцом	140	4.06	6.82	19.4	154.91	60.45	0.5	0.06	0.07	0.52
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					
		Фрукты(яблоко,груши,банан)	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	405	6.02	7.56	48.36	289	60.46	0.53	11.36	7	0.88
		Итого за день	1308.2	40.27	35.33	160.72	1126.17	60.79	0.92	53.88	279.24	7.75
7 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
С6.2011	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					

		Кондитерское изделие (вафли)	20	0.9	4.86	11.16	91.8	0	0	0	0	0
		итого:	380	10.57	14.86	60.16	405.76	0.1	0.33	2.41	4.82	0.48
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	3\3	Пюре картофельное	120	2.67	3.66	17.89	117	0.1	0.09	9.31	32.17	0.95
С6.2011	32\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	60	5.7	3.9	3.9	74.3	0.01	0.04	1.8	21.5	0.84
		Огурец соленый	30	0	0	0.9	3.6					
С6.2012	348	Соус томатный	15	0.57	0.78	3.52	23.66	0.01	0	0.5	3.87	0.1
		Сок фруктовый	150	0	0	16.5	70.5					
		Хлеб пшеничный	15	0.9	0.15	6.9	33.75					
		Хлеб ржаной	20	1.5	0.24	9.5	44.2					
		итого:	590	13.02	10.88	71.37	446.02	0.2	0.18	23.51	71.33	2.62
Полдник												
С6.2011	8-Дес	Сдоба обыкновенная	55	4.87	5.92	30.35	196.93	0.08	0.03	0.21	27.53	0.54
С6.2011	10\10	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26	0	0	0	0.2	0.02
		Фрукты	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	300	5.28	6.31	46.48	264.73	0.08	0.03	0.21	27.73	0.56
		Итого за день	1270	28.87	32.05	178.01	1116.51	0.38	0.54	26.13	368.09	3.66
8 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
С6.2012	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	0	0.02	0.04	60	0.04
		итого:	366	12.1	12.43	44.84	333.86	0.12	0.43	3.55	391.61	0.8
Обед												
С6.2011	14\2	Суп из овощей со сметаной	180	1.92	4.3	11.77	97.69	0.07	0.05	13.04	19.6	0.68
С6.2011	44\3	Каша перловая рассыпчатая с овощами	110	2.7	3	18.7	102.5	0.02	0.01	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	5\1	Салат из белокочайной 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:	565.4	16.91	19.49	70.19	514.36	0.13	0.15	31.46	73.66	2.5
Полдник												
		Йогурт питьевой	180	5.76	4.5	22.32	154.8					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
			200	6.96	4.7	31.52	199.8	0	0	0	0	0
		Итого за день	1131.4	35.97	24.19	146.55	1048.02	0.25	0.58	35.01	465.27	3.3
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
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	24	1.23	3.1	9.25	71.48					
		итого:	364	10.15	13.13	48.32	343.34	0.13	0.32	2.41	281.88	0.65
Обед												
С6.2011	32\2	Суп фасолевый	180	2.04	4.32	12.96	135.2	0.07	0.05	13.04	19.6	0.68
С6.2012	54	Икра свекольная	110	1.64	2.31	10.95	70.9	0.02	0.04	10.8	42.32	1.5
С6.2012	312	Кнели куриные с рисом	60	12.7	10.56	3.6	223	0.7	0.6	0	20.2	0.78
С6.2012	348	Соус томатный	15	0.57	0.78	3.52	23.86	0.01	0	0.5	3.87	0.1
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:	550	19.72	18.38	61.13	584.91	0.81	0.7	61.96	96.85	3.3
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	34\2	Гренки (сухарики)	10	0.86	0.08	5.37	26	0.01	0	0	2.11	0.11
С6.2011	10\10	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26	0	0	0	0.2	0.02

		Кондитерское изделие (кофета/зефир)	20	0.48	3.1	6.08	45.7					
		итого:	360	3.18	5.32	32.54	170.34	0.11	0.07	17.3	17.83	1
		Итого за день	1274	33.05	36.83	141.99	1098.59	1.05	1.09	81.67	396.56	4.95
10 день												
Завтрак												
С6. 2012	94	Суп молочный пшённый	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

		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	12.14	12.61	44.54	334.76	0.15	0.43	3.55	393.83	0.9
Обед												
С6.2011	6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2.13	4.33	12.49	102.04	0.08	0.06	27.44	34.59	0.87
С6.2011	3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	170	11.9	10.7	21.38	134.6	0.19	0.17	26.3	23.86	2.59
С6.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0.2	1.5	0.42	13.48	0	0	0	0.74	0.01
		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	16.64	16.92	69.13	401.96	0.27	0.23	53.74	59.4	3.49
Полдник												
С6.2011	17-2\12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4.93	5.92	40.01	226.93	0.08	0.03	0.21	29.63	0.54
С6.2011	10\10	Чай	150	0.03	0.01	6.82	26	0	0	0	0.2	0.02
		фрукты (яблоко,груша,банан)	95	0.38	0.38	9.31	41.8					
		итого:	315	5.34	6.31	56.14	294.73	0.08	0.03	0.21	29.83	0.56
		Итого за день	1246	34.12	23.23	169.81	1031.45	0.5	0.69	57.5	483.06	4.95
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней	12633.2	358.50	379.47	2446.72	11151.17	64.80	7.20	388.41	4396.42	117.39
		В среднем за 1 день	1263	35.85	37.947	244.672	1115.117					