



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 3 до 7 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	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
С6.2012	176	Каша вязка (рисовая)с изюмом	140	2,17	3,18	31,25	159,98	0,02	0,01	0	3,32	0,29
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1,55	3,85	11,57	89,35					
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44					
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		ИТОГО:	470	4,16	7,44	61,71	328,33	0,02	0,01	0	3,58	0,32
Обед												
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,21	2,46	15,91	108,51	0,08	0,06	15,1	17,63	0,93
С6.2011	43\3	Макаронные изделия отварные	85	3,33	3,29	20,96	128,48	0,05	0,01	0	12,18	0,52
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное(без кости)	70,5	12,84	12,8	0,11	120,33	0,04	0,09	1,41	13,09	1,39
		Огурец соленый	30	0	0	1,75	6					

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 3 до 7 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												
С6.2012	176	Каша вязка (рисовая)с изюмом	140	2.17	3.18	31.25	159.98	0.02	0.01	0	3.32	0.29
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1.55	3.85	11.57	89.35					
		Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44					
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		итого:	470	4.16	7.44	61.71	328.33	0.02	0.01	0	3.58	0.32
Обед												
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2.21	2.46	15.91	108.51	0.08	0.06	15.1	17.63	0.93
С6.2011	43\3	Макаронные изделия отварные	85	3.33	3.29	20.96	128.48	0.05	0.01	0	12.18	0.52
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное(без кости)	70.5	12.84	12.8	0.11	120.33	0.04	0.09	1.41	13.09	1.39
		Огурец соленый	30	0	0	1.75	6					
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов с вит."С"	200	0.25	0.1	12.98	54	0	0	0.02	0.21	0.05

		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	630.5	21.7	19.15	72.78	517.52	0.17	0.16	16.53	43.11	2.89
Подник												
		Пряник	60	2.88	1.68	62	201.6	0	0	0	0	0
С6.2012	400	молоко кипяченое	200	6.08	5.4	10.07	113	0.09	0.31	2.73	252	0.21
		итого:	260	8.96	7.08	72.07	314.6	0.09	0.31	2.73	252	0.21
		Итого за день	1360.5	34.82	33.67	206.56	1160.45	0.28	0.48	19.26	298.69	3.42
2 день												
Завтрак												
С6.2011	21\2	Суп молочный с лапшой	200	5.83	9.46	23.8	199.68	0.1	0.3	2.6	243.42	0.42
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
С6.2011	5\13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35	0	0.04	0.07	100	0.07
		итого:	435	12.97	15.25	48.66	379.93	0.13	0.46	3.19	449.28	0.6
Обед												
С6.2011	3\2	Борщ с фасолью и сметаной	200	3.06	5.86	17.47	141.65	0.09	0.08	31.97	50.61	1.38
С6.2012	314	Каша гороховая, вязкая	100	7.2	3.6	17.37	134.98	0.28	0.05	0	46.73	2.42
С6.2012	282	Котлета рубленая из говядины	80	11.92	8.8	11.64	173	0.07	0.11	0	14	1.18
С6.2012	348	Соус томатный	30	0.73	1.52	4.46	34.81	0.01	0	0.62	7.11	0.13
С6.2011	15\1	салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0.5	5	1.75	50.16	0.025	0.01	11.2	5.4	0.4
		Кисель	200	0.02	0	23.3	93.36	0	0	0	0.27	0.03
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	705	26.5	25.28	97.06	728.16	0.48	0.25	43.79	124.12	5.54
Подник												
С6.2011	3\3	Пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	0.12	0.1	10.7	37.12	1.09
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	200	0.46	0.19	13.5	62.2	0.01	0.03	13.5	8.31	0.43
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого:	400	9.29	6.79	45.64	289.45	0.14	0.16	24.2	65.43	1.8
		Итого за день	1540	48.76	47.32	191.36	1397.54	0.745	0.87	71.18	638.83	7.94
3 день												
Завтрак												

С6.2011	11\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8.61	9.74	33.29	248.63	0.19	0.28	2.4	233.6	0.98
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	30	1.55	3.85	1.57	89.35					
		итого:	410	13.83	13.59	50.68	444.98	0.24	0.45	3.83	370.6	1.41
Обед												
С6.2011	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2.35	6.31	16.06	135.32	0.1	0.3	15.32	32.17	1.01
С6.2011	8\9	Суфле из мяса кур	110	21.73	25.05	4.95	331	0.06	0.22	0.5	81.01	1.87
С6.2011	1\1	Горошек зеленый	50	3.2	2.2	3.3	39.06				0.43	
		Сок фруктовый	200	0	0	22	94					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	605	30.35	34.06	67.38	699.58	0.16	0.52	15.82	113.61	2.88
Полдник												
С6.2012	77	Суп картофельный	200	2.22	2.41	17.41	115.47	0.13	0.08	21	19.23	1.06
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		Кондитерское изделие (Вафля)	25	1.65	7.86	15.03	130					
		итого:	450	5.41	10.53	53.03	336.72	0.13	0.08	21	19.49	1.09
		Итого за день	1465	49.59	58.18	171.09	1481.28	0.53	1.05	40.65	503.7	5.38
4 день												
Завтрак												
С6.2011	22\2	Суп молочный рисовый	200	6.67	9.42	32.6	197.4	0.08	0.3	2.6	243.94	0.35
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
С6.2011	5\13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35	0	0.04	0.07	100	0.07
		итого:	435	10.84	12.34	53.19	323.65	0.08	0.34	2.67	344.2	0.45
Обед												
С6.2012	85-120	Суп картофельный с клёцками	200	3.25	4.94	22.82	153.22	0.11	0.07	14.34	16.43	0.94
С6.2012	344	Рагу овощное	150	4.2	4.7	31	163	0.16	0.14	52.36	70.7	1.73
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	70	18.7	13.4	0.51	198	0.03	0.09	0.09	11.6	2.46
		Огурец соленый	50	0	0	1.75	6					
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	200	0.25	0.1	12.98	54	0	0	0.05	21	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					

		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	715	29.47	23.64	90.13	674.42	0.3	0.3	66.84	119.73	5.15
Полдник												
С6.2011	1\4	Каша гречневая с молоком	225	15.75	9.45	51.3	355	0.34	0.47	2.92	287	4.8
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого:	250	17.25	9.7	62.8	411.25	0.34	0.47	2.92	287	4.8
		Итого за день:	1400	57.56	45.68	206.12	1409.32	0.72	1.11	72.43	750.93	10.4
5 день												
Завтрак												
С6.2011	5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7.7	9.19	29.45	21.93	0.1	0.27	2.4	230.2	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
		Печенье с маслом	35	2.58	11.4	18.66	168.1					
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого:	440	15.45	24.03	75.43	353.28	0.15	0.44	3.83	367.2	0.86
Обед												
С6.2011	5\2	Свёкольник со сметаной	200	2.48	5.83	16.45	135.2	0.1	0.12	19.13	40.78	1.38
С6.2011	45\3	Каша перловая рассыпчатая	90	2.63	3.21	18.7	116.08	0.03	0.02	0	17.12	0.54
С6.2011	11\8	Гуляш из мяса говядины	80	11.91	12.56	3.79	176	0.04	0.08	0.36	13.4	1.81
С6.2011	5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5.9	63	0.02	0.03	22.54	28.6	0.39
		Кисель	200	0.02	0	23.3	93.36	0	0	0	0.27	0.03
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	675	21.11	26.1	89.21	683.84	0.19	0.25	42.03	100.17	4.15
Полдник												
С6.2011	9\12	Пирожки печенные из дрожжевого теста с морковью	105	7.63	7.4	71.08	329.45	0.13	0.7	1.95	48.25	0.96
С6.2011	15\10	Напиток из шиповника	200	0.46	0.19	13.5	62.2	0.01	0.04	13.5	8.31	0.43
		фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	0	0	0	0	0
		итого:	405	8.49	7.99	94.38	435.65	0.14	0.74	15.45	56.56	1.39
		Итого за день	1520	45.05	58.12	259.02	1472.77	0.48	1.43	61.31	523.93	6.4
6 день												

Завтрак												
С6.2011	43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10.9	10.9	31.44	272.14	0.08	0.1	0.15	243.27	0.93
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1.55	3.85	11.57	89.35					
		Кондитерское изделие (вафля)	25	1.65	7.05	15.03	130					
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		итого:	405	14.14	21.81	67.13	526.49	0.08	0.1	0.15	243.53	0.96
Обед												
С6.2011	17\2	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4.64	3.59	19.66	234.98	0.2	0.07	14.8	34.21	1.79
С6.2011	4\8	Плов из мяса говядины	150	10.28	11.03	24.34	122.78	0.06	0.08	2.25	20.39	1.69
С6.2011	15\1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0.5	5	1.75	50.16	0.025	0.01	11.2	5.4	0.4
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	200	0.25	0.1	12.98	54	0	0	0.05	0.21	0.2
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	645	18.74	20.22	79.8	562.12	0.285	0.16	28.3	60.21	4.08
Полдник												
С6.2011	8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9.82	11.05	36.8	253	0.22	0.31	2.4	24.76	1.52
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого :	425	14.33	14.18	61.66	398.25	0.25	0.43	2.92	130.62	1.63
		Итого за день	1475	47.2	56.21	208.59	1487	0.62	0.69	31.370	434.36	6.67
7 день												
Завтрак												
С6.2011	4\4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7.51	9.07	32.73	253.63	0.06	0.27	2.4	226.04	0.22
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
С6.2011	5\13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66	0	35	0	0.04	0.07	100	0.07
		итого:	435	11.68	11.99	53.32	379.88	0.06	0.31	2.47	326.3	0.32
Обед												
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1.57	2.18	11.66	72.6	0.08	0.04	6.6	18.44	0.7

С6.2011	29\8	Рулет из мяса говядины с яйцом	70	23	19	2.8	292	0.9	0.4	0.6	148.21	3.29
С6.2012	348	Соус томатный	30	0.73	1.52	4.46	34.81	0.01	0	0.62	7.11	0.13
С6.2012	314	Каша пшѐнная, вязкая	90	5.4	2.7	13.02	101.23	0.21	0.04	0	35	1.81
С6. 2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0.375	2.5	0.7	22.4	0	0	0	1.4	0.01
		Сок фруктовый	200	0	0	22	94					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	685	34.145	28.4	75.71	717.24	1.2	0.48	7.82	210.16	5.94
Полдник												
С6.2012	400	Молоко кипяченое	200	6.08	5.4	10.07	113	0.09	0.31	2.73	252	0.21
С6.2011	34\2	Гренки(сухарики)	30	2.56	0.25	16.1	79	0.02	0.01	0	6.3	0.31
		Кондитерские изделия(конфета)	20	0.96	6.2	12.16	91.4	0.04	0.05	10	8	0.6
		итого:	250	9.6	11.85	38.33	283.4	0.15	0.37	12.73	266.3	1.12
		Итого за день	1370	55.425	52.24	167.36	1380.52	1.41	1.16	23.02	802.76	7.38
8 день												
Завтрак												
С6.2012	94	Суп молочный пшѐнный	200	7.21	9.7	23.4	200.88	0.13	0.3	2.6	246.22	0.55
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	30	1.55	3.85	11.57	89.35					
		итого:	410	12.43	16.74	50.79	397.23	0.18	0.47	4.03	383.22	0.98
С6.2011	6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.6	5.83	14.81	127.2	0.1	0.09	34.53	45.18	1.06
С6.2011	3\3	Пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	0.12	0.1	10.74	37.12	1.09
С6.2011	5\9	Биточки(котлеты)из мясо кур	80	14.2	11.75	11.97	212	0.05	0.11	0.29	32.1	0.87
С6.2012	348	Соус томатный	30	0.73	1.52	4.46	34.81	0.01	0	0.62	7.11	0.13
С6.2011	11	Салат из репчатого лука	50	0.55	3.4	3.28	29.97	0.01	0	4	12.4	0.31
		Кисель	200	0.02	0	23.3	93.36	0	0	0	0.27	0.03
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	755	24.25	27.22	99.53	732.54	0.29	0.3	50.18	134.18	3.49
Полдник												
С6.2011	5\7	Рыба жареная	55	9.97	2.58	2.76	73.34	0.08	0.07	0.3	27.6	0.55

С6.2012	348	Соус томатный	30	0.73	1.52	4.46	34.81	0.01	0	0.62	7.11	0.13
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	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого:	370	14.23	7.54	48.47	315.48	0.11	0.08	0.92	43.69	1.02
		Итого за день	1535	50.91	51.5	198.79	1445.25	0.58	0.85	55.13	561.09	5.49
9 день												
Завтрак												
С6.2011	16\4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	7.79	9.38	32.92	237.83	0.13	0.27	2.4	230.6	0.7
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.88	13.36	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
		Кондитерское изделие(вафля)	25	1.65	7.05	15.03	130					
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого:	450	13.95	19.56	72.81	513.08	0.16	0.39	2.92	336.46	0.81
Обед												
С6.2012	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.73	2.42	19.56	125.01	0.11	0.06	15.1	18.18	0.95
С6.2011	8\3	Капуста тушёная	150	3.5	2.9	15	94	0.06	0.07	33.4	93.29	1.26
С6.2012	287-348	Тефтели мясные	110	10.91	12.53	13.79	212	0.06	0.11	0.61	34.7	1
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	705	20.7	18.38	87.72	603.21	0.24	0.26	99.27	160.65	3.53
Полдник												
С6.2011	2\6	Омлет запеченный	80	1.87	4.94	2.88	61.05	0.02	0.09	0.78	75.3	0.09
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.09	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		Фрукты	100	0.04	0.04	9.8	44					
		итого:	405	3.45	5.24	33.27	196.3	0.02	0.09	0.78	75.56	0.12
		Итого за день:	1560	38.1	43.18	193.8	1312.59	0.42	0.74	102.97	572.67	4.46
10 день												
Завтрак												
С6.2011	7\4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	7.35	9.1	35.33	240.53	0.09	0.28	2.4	228.3	0.5

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	25	1.5	0.25	11.5	56.25					

С6.2011	5\13	Сыр(порциями)	10	2.63	2.66	0	35	0	0.04	0.07	100	0.07
		итого:	415	15.15	15.2	62.65	438.78	0.14	0.49	3.9	465.3	1
Обед												
С6.2011	12\2	Суп картофельный со сметаной	200	2.47	3.91	17.75	131.47	0.13	0.09	21.03	27.83	1.08
С6.2011	44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5.64	5.26	25.93	167.7	0.19	0.09	3.09	28.38	3.04
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное (порция без кости)	70.5	12.84	12.8	0.11	168.3	0.04	0.09	1.41	13.09	1.39
С6.2011	4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0.83	3.33	5.16	53.3	0.01	0.02	15.02	18.2	0.29
		Кисель	200	0.02	0	23.3	93.36	0	0	0	0.27	0.03
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	55.2					
		итого:	695.5	24.87	25.8	93.32	714.33	0.37	0.29	40.55	87.77	5.83
Полдник												
С6.2011	8\12	Сдоба обыкновенная (крефель)	80	7.21	7.04	45.4	277.92	0.11	0.05	0.26	38.2	0.79
		Йогурт питьевой (снежок)	200	6.4	5	24.8	172	0	0	0	0	0
		итого:	280	13.61	12.04	70.2	449.92	0.11	0.05	0.26	38.2	0.79
		Итого за день	1390.5	53.63	53.04	226.17	1603.03	0.62	0.83	44.71	591.27	7.62
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней	14616	481.055	499.14	2028.86	14149.61	6.4	9.21	522.03	5678.23	65.16
		В среднем за 1 день	1461.6	48.1055	49.91	202.886	1414.961					