



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

Основное 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												
С6.2011	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	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,1	35	0	0	0	0,26	0,03
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1,55	3,85	11,57	89,35	0	0	0	0	0
		итого:	430	7,42	13,32	44,47	324,03	0,1	0,3	2,6	243,68	0,45
Обед												
С6.2012	85-120	Суп картофельный с клецками с мясом на косточке	200	3,25	4,94	22,82	153,82	0,11	0,07	13,02	16,43	0,94
С6.2012	314	Каша ячневая, вязкая	130	2,83	3,26	18,22	116,08	0,07	0,02	0	28,88	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	6\10	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,1	12,98	54	0	0	0,035	0,21	0,02
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	44,2	0	0	0	0	0
С6.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	2,5	0,7	22,4	0	0	0	1,4	0,01

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 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												
Сб.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
Сб.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
Сб.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1.55	3.85	11.57	89.35	0	0	0	0	0
		итого:	430	7.42	13.32	44.47	324.03	0.1	0.3	2.6	243.68	0.45
Обед												
Сб.2012	85-120	Суп картофельный с клёцками с мясом на косточке	200	3.25	4.94	22.82	153.82	0.11	0.07	13.02	16.43	0.94
Сб.2012	314	Каша ячневая, вязкая	130	2.83	3.26	18.22	116.08	0.07	0.02	0	28.88	0.54
Сб.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
Сб.2011	6\10	Компот из сухофруктов	200	0.25	0.1	12.98	54	0	0	0.035	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2	0	0	0	0	0
Сб.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0.37	2.5	0.7	22.4	0	0	0	1.4	0.01

		итого:	705	21.68	23.86	79.58	611.5	0.22	0.17	13.415	60.32	3.32
Полдник												
Сб.2012	87	Суп с рыбными консервами	180	6.66	9.87	12.12	167.06	0.07	0.05	11.24	13.91	0.61
Сб.2011	15\10	Напиток из шиповника	180	0.46	0.19	13.5	62.2	0.01	0.04	13.5	0.43	8.31
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25	0	0	0	0	0
		Кондитерское изделие (вафля)	25	1.65	7.05	15.03	130					
		итого:	410	10.27	17.36	52.15	415.51	0.08	0.09	24.74	14.34	8.92
		Итого за день	1545	39.37	54.54	176.2	1351.04	0.4	0.56	40.755	318.34	12.69
2 день												
Завтрак												
Сб.2011	4\4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7.51	9.07	32.73	235.63	0.07	0.27	2.4	226.04	0.22
Сб.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					
Сб.2011	5\13	Сыр порционный	10	2.63	2.66	0	35	0	0	0.07	100	0.07
		итого:	435	14.65	14.86	57.59	415.88	0.1	0.39	2.99	431.9	0.4
Обед												
Сб.2011	18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.73	2.42	19.56	125.01	0.11	0.06	15.1	18.18	0.95
Сб.2012	344	Рагу овощное	150	4.2	4.7	31	163	0.16	0.14	52.36	70.7	1.7
Сб.2011	1\9	Мясо курицы отварное	70.5	12.84	12.8	0.11	168.3	0.04	0.09	1.41	13.09	1.39
		Кисель	200	0.15	0	13.8	55.2					
Сб.2011	1\1	Горошек зеленый	50	3.2	2.2	3.3	39.06	0	0	0	0.71	0
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2	0	0	0	0	0
		итого:	715.5	26.19	22.62	88.84	639.77	0.31	0.29	68.87	102.68	4.04
Полдник												
Сб.2012	1\6	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.18	0	22	1
Сб.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
Сб.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1.55	3.85	11.57	89.35	0	0	0	0	0
		Итого:	270	6.67	8.46	20.95	187.35	0.03	0.18	0	22.26	1.03
		Итого за день	1420.5	47.51	45.94	167.38	1243.00	0.44	0.86	71.86	556.84	5.47
3 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
С6.2012	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					
		Печенье с маслом	35	2.58	11.4	18.66	168.1					
		итого:	440	14.42	24.26	78.58	528.75	0.13	0.47	4.03	380.94	0.78

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	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\8	Мясо говядины отварное	70	18.7	13.4	0.51	198	0.03	0.09	0.09	11.6	2.46
		Сок фруктовый	200	0	0	22	94	0	0	0	0	0
		Огурец соленый	50	0.0	0.0	0.09	6	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					
		итого:	695	29.89	24.99	86.05	690.1	0.32	0.3	22.31	80.76	6.88

Полдник

С6.2011	11\5	Запеканка и творога	150	10.6	25.97	26.25	300.56	0.15	0.42	1	234.2	281.92
С6.2011	2\11	Соус молочный сладкий	30	1.44	3.92	7.89	71.68	0.02	0.04	0.39	37.95	0.1
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		фрукты (яблоко,груша,банан)	100	0.4	0.4	9.8	44					
		итого:	505	13.98	30.55	64.54	507.49	0.17	0.46	1.39	272.41	282.05
		Итого за день	1640	58.29	79.8	229.17	1726.34	0.62	1.23	27.73	734.11	289.71

4 день

Завтрак

С6.2011	11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8.61	9.74	33.29	248.63	0.19	0.28	2.4	233.6	0.98
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
С6.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1.55	3.85	11.57	89.35					
		итого:	430	13.17	16.47	58.22	426.98	0.22	0.4	2.92	339.46	1.09

Обед

С6.2011	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2.35	6.31	16.06	135.32	0.1	0.07	15.62	32.17	1.01
С6.2011	3\3	Картофельное пюре	150	3.08	4.22	20.64	135	0.12	0.1	10.74	37.12	1.09

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	6\10	Компот	200	0.25	0.1	12.98	54	0	0	0.05	0.21	0.02
С6.2012	11	Салат из репчатого лука	50	0.55	3.4	3.28	29.87	0.01	0	4.0	12.4	0.31
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					
		итого:	755	21.95	24.85	90.13	651.2	0.31	0.28	31.03	103.01	3.74

Полдник

С6.2011	43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	10.9	10.9	31.44	272.14	0.07	0.08	0.15	243.27	0.93
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		Фрукты (яблоко,груша,банан)	100	0.4	0.4	9.8	44					
		итого:	455	12.84	11.56	61.84	407.39	0.07	0.08	0.15	243.53	0.96
		Итого за день	1640	47.96	52.88	210.19	1485.57	0.6	0.76	34.1	686	5.79

5 день

Завтрак

С6.2011	5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7.7	9.19	29.45	219.93	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
С6.2011	4\13	Хлеб с маслом с сыром	40	4.17	6.51	11.57	124.35	0	0.04	0.07	101.2	0.08
		итого:	420	15.54	18.89	56.84	451.28	0.15	0.48	3.9	468.4	0.94

Обед

С6.2011	2\2	Борщ со сметаной	200	2.67	5.83	16.17	134.24	0.1	0.09	28.33	46.38	1.3
С6.2011	4\9	Плов из мяса кур	200	14.58	17	30.4	329.45	0.09	0.1	7.7	30.85	1.7
С6.2012	12	Салат из консервированной кукурузы	50	1.4	3.09	4	49.65	0.05	0.01	4.65	9.33	0.32
		Сок фруктовый	200	0	0	22	94	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					
		итого:	695	21.72	26.42	93.64	696.54	0.24	0.2	40.68	86.56	3.32

Полдник

С6.2011	5\12	Ватрушка с творогом	95	8.53	10.96	40.14	307.57	0.12	0.12	0.38	78.38	0.89
С6.2011	10\10	Чай	200	0	0	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		Фрукты(яблоко,груша,банан)	100	0.4	0.4	9.8	44					
		итого:	395	8.93	11.36	59.04	386.57	0.12	0.12	0.38	78.64	0.92

		Итого за день	1510	46.19	56.67	209.52	1534.39	0.51	0.8	44.96	633.6	5.18
6 день												
Завтрак												
С6.2011	1\4	Каша гречневая	150	10.5	6.3	34.1	236	0.21	0.31	1.95	191	3.1
С6.2011	11\10	Чай с лимоном	205	0.1	0	9.2	36	0	0	0.8	2.02	0.05
		Печенье с маслом	35	2.58	11.4	18.66	168					
		Хлеб пшеничный	25	1.5	0.25	11.5	56.25					
		итого:	415	14.68	17.95	73.46	496.25	0.21	0.31	2.75	193.02	3.15
Обед												
С6.2011	17\2	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4.64	3.59	19.66	135.99	0.2	0.07	14.8	34.21	1.79
С6.2011	8\3	Капуста тушёная	150	3.5	2.9	13.6	94	0.06	0.07	33.4	93.29	1.26
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	70	18.7	9.5	0.51	198	0.03	0.09	0.09	11.6	2.46
		Кисель	200	0.2	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	44.2					
		итого:	665	30.11	16.49	78.14	610.55	0.29	0.23	48.29	139.37	5.54
Полдник												
С6.2012	208	Макароны, запеченные с яйцом	165	5.2	8.23	23.84	189.53	87.48	0.61	0.07	0.1	0.78
С6.2011	10\10	Напиток из шиповника	180	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					
		Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44					
		итого:	470	7.56	9.07	58.64	351.98	87.49	0.64	13.57	8.41	1.21
		Итого за день	1550	52.35	43.51	210.24	1458.78	87.99	1.18	64.61	340.8	9.9
7 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
С6.2011	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					
		Кондитерское изделие(вафля)	25	1.65	7.05	15.03	130	0	0	0	0	0
		итого:	450	13.51	19.28	75.22	515.78	0.12	0.4	2.92	334.16	0.61
Обед												

С6.2012	80	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2.21	2.46	15.91	108.51	0.11	0.06	15.1	17.63	0.93
С6.2011	3\3	Пюре картофельное	150	3.08	4.22	20.64	135	0.12	0.1	10.7	37.12	1.09
С6.2011	32\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	80	7.6	5.2	5.2	99	0.02	0.04	2.41	29	1.12
С6.2012	348	Соус томатный	30	0.73	1.52	4.46	34.81	0.01	0	0.62	7.11	0.13
		Огурец соленый	50	0	0	1.75	6					
		Сок фруктовый	200	0	0	14	56					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					
		итого:	755	16.69	13.9	83.03	528.52	0.26	0.2	28.83	90.86	3.27
Полдник												
С6.2011	8\12	Сдоба обыкновенная	80	7.21	7.04	45.4	277.92	0.11	0.05	0.26	38.2	0.79
С6.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44					
		итого:	380	7.65	7.45	64.3	356.92	0.11	0.05	0.26	38.46	0.82
		Итого за день	1585	37.85	40.63	222.55	1401.22	0.49	0.65	32.01	463.48	4.7
8 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	234.42	0.42
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3.67	3.2	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	13.63	15.57	51.12	397.93	0.15	0.51	4.1	471.42	0.92
Обед												
С6.2011	14\2	Суп из овощей со сметаной	200	2.31	5.49	13.77	121.07	0.09	0.07	14.97	28.06	0.83
С6.2011	44\3	Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	3.28	3.5	22.7	125.7	0.05	0.03	2.43	27.97	0.82
С6.2011	1\9	Мясо кур отварное(порции без кости)	70.5	12.84	12.8	0.11	168.3	0.04	0.09	1.41	13.09	1.39
С6.2011	5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и астительным маслом	60	1	4	5.9	63	0.01	0.03	22.54	28.6	0.39
		Кисель	200	0.15	0	13.8	55.2					
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					

		итого:	705.5	22.65	26.29	77.35	622.47	0.19	0.22	41.35	97.72	3.43
Полдник												
		Йогурт питьевой	200	6.4	5	24.8	172					
		Хлеб пшеничный	50	3.0	0.5	23	112.5					
		итого:	250	9.4	5.5	47.8	284.5	0	0	0	0	0
		Итого за день	1370.5	45.68	47.36	176.27	1304.9	0.34	0.73	45.45	569.14	4.35
9 день												
Завтрак												
Сб.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
Сб.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
Сб.2011	1\3	Хлеб с маслом	30	1.55	3.85	11.57	89.35					
		итого:	430	12.35	16.11	57.85	416.18	0.16	0.39	2.92	336.46	0.81
Обед												
Сб.2011	32\2	Суп фасолевый	200	2.43	5.82	15.07	167.3	0.08	0.06	14.87	27.52	0.82
Сб.2012	54	Икра свекольная	155	2.29	3.05	15.43	98.41	0.03	0.06	15.1	60.14	2.11
Сб.2012	312	Кнели куриные с рисом	80	16.78	13.64	4.3	289	0.9	0.8	0	26.3	0.9
Сб.2012	348	Соус томатный	30	0.73	1.52	4.46	34.81	0.01	0	0.62	7.11	0.13
Сб.2011	6\10	Компот из сухофруктов	200	0.25	0.1	12.98	54	0	0	0.05	0.21	0.02
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					
		итого:	710	25.55	24.63	73.31	732.72	1.02	0.92	30.64	121.28	3.98
Полдник												
Сб.2012	77	Суп картофельный	200	2.22	2.41	17.41	115.47	0.13	0.08	21	19.23	1.06
Сб.2011	34\2	Гренки (сухарики)	20	1.7	0.17	10.75	53	0.02	0.01	0	4.22	0.23
Сб.2011	10\10	Чай	200	0.04	0.01	9.1	35	0	0	0	0.26	0.03
		Кондитерское изделие(конфета/зефир)	20	0.96	6.2	12.16	91.4	0.04	0.05	10	8	0.6
		итого :	440	4.92	8.79	49.42	294.87	0.19	0.14	31	31.71	1.92
		Итого за день	1580	42.82	49.53	180.58	1443.77	1.37	1.45	64.56	489.45	6.71
10 день												
Завтрак												
Сб.2012	94	Суп молочный пшённый	200	7.21	9.7	23.4	200.88	0.13	0.3	2.6	246.22	0.55

Сб.2012	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
Сб.2011	4\13	Хлеб с маслом с сыром	40	4.17	6.51	11.57	124.35	0	0.05	0.07	101.2	0.08
		итого:	420	15.05	19.4	50.79	432.23	0.18	0.52	4.1	484.42	1.06
Обед												
Сб.2011	6\2	Щи из свежей капусты со смеаной	200	2.6	5.83	14.81	127.2	0.08	0.09	33.13	45.18	1.06
Сб.2011	3\8	Мясо говядины, тушённое с овощами	210	14.4	12.2	26.9	166.3	0.22	0.18	33	32.24	3.18
		Кисель	200	0.15	0	13.8	55.2					
Сб.2011	14\1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0.37	2.5	0.7	22.4	0	0	0	1.4	0.01
		Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	9.2	45					
		Хлеб ржаной	25	1.87	0.3	11.87	44.2					
		итого:	705	20.59	21.03	77.28	460.3	0.3	0.27	66.13	78.82	4.25
Полдник												
Сб.2011	17-2\12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	95	7.28	7.04	57.1	313.92	0.11	0.05	0.26	40.72	0.79
		Чай	200	5.6	5	22	156					
		Фрукты (яблоко, груша, банан)	100	0.4	0.4	9.8	44					
		итого:	395	13.28	12.44	88.9	513.92	0.11	0.05	0.26	40.72	0.79
		Итого за день	1520	48.92	52.87	216.97	1406.45	0.59	0.84	70.49	603.96	6.1
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней	15361	466.94	523.73	1999.07	14355.46	93.35	9.06	496.53	5395.72	350.60
		В среднем за 1 день	1536.1	46.694	52.373	199.907	1435.546					