Утверждаю:
Заведующий МАДО У
"Детский сад № 3"
Л.Н.Витюгова
Приказ №38 12.01.2014

Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте до 3 лет, посещающих
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 3"

с 12 часовым пребыванием в учреждении

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева. - 2-е изд., перераб. И доп. - Екатеринбург, 2011. - Части I и II.

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
1 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,70	3,83	20,63	145,00	70,24	0,29	0,05	0,08	0,32
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	15,50	121,50	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,80	6,20	13,80	130,00	99,80	0,07	0,00	0,03	0,06
		370	**14,01**	**13,18**	**49,93**	**396,50**	**270,62**	**1,35**	**0,07**	**0,23**	**0,84**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,46	2,65	4,39	42,70	9,58	0,25	0,02	0,02	1,76
16/2	Суп картофельный с геркулесом	150	2,03	3,30	12,23	85,20	48,30	1,20	0,10	0,06	10,20
15/3	Свекла тушенная	150	1,67	1,83	15,00	81,00	81,08	1,83	0,00	0,08	5,79
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	50	5,81	6,94	3,25	108,00	5,12	0,90	0,02	0,05	0,00
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		610	**12,53**	**15,10**	**62,06**	**435,51**	**168,31**	**5,72**	**0,20**	**0,23**	**62,90**
полдник											
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,10	99,90	200,52	0,18	0,09	0,27	0,99
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		195	**6,34**	**7,01**	**17,60**	**159,90**	**203,52**	**0,43**	**0,09**	**0,27**	**0,99**
ужин											
1/1	Зеленый горошек	30	0,92	1,11	1,93	20,00	6,23	0,21	0,03	0,02	2,94
2/6	Омлет	80	5,60	7,84	1,39	110,00	55,16	1,34	0,04	0,24	0,11
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188,00	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
		380	**14,78**	**14,28**	**58,75**	**432,90**	**150,33**	**2,60**	**0,20**	**0,36**	**3,39**
	Итого за день	**1750,00**	**48,43**	**50,35**	**207,44**	**1509,81**	**823,99**	**14,39**	**0,62**	**1,09**	**87,61**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
2 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,42	150,00	80,00	0,79	0,11	0,08	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,00	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,80	6,20	13,80	130,00	99,80	0,07	0,00	0,03	0,06
		375	**12,38**	**13,31**	**49,28**	**360,00**	**275,07**	**0,96**	**0,13**	**0,22**	**0,84**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,67	2,67	4,13	41,00	14,61	0,19	0,01	0,01	12,02
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,28	3,30	8,78	65,50	62,95	1,32	0,06	0,06	11,29
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,25	20,58	125,00	37,08	1,08	0,08	0,08	10,75
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,88	1,00	4,00	51,00	29,57	0,39	0,04	0,07	0,32
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		610,00	**14,46**	**11,60**	**64,68**	**401,11**	**168,44**	**4,52**	**0,26**	**0,24**	**79,52**
полдник											
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	1,26
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		195	**6,34**	**7,46**	**16,70**	**165,30**	**219,00**	**0,43**	**0,09**	**0,27**	**1,26**
ужин											
9/5	Запеканка из творога	120	12	11,52	15,848	195,00	168,80	0,60	0,05	0,28	0,28
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,05
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188,00	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
10/10	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,50	0,23	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
		400,00	**19,03**	**15,59**	**75,88**	**499,50**	**210,82**	**1,61**	**0,17**	**0,33**	**0,43**
	Итого за день	**1775,00**	**52,99**	**48,74**	**225,66**	**1510,91**	**904,54**	**11,81**	**0,71**	**1,06**	**101,55**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
3 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,55	20,4	150,00	78,53	0,93	0,11	0,10	0,32
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,2	7,1	13,9	100,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		410	**13,26**	**18,51**	**44,68**	**364,90**	**150,29**	**2,00**	**0,14**	**0,33**	**0,55**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и рас. маслом	40	1,19	4,00	4,04	58,40	9,19	0,38	0,03	0,03	2,57
31/2	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	150	1,35	3,30	7,58	56,00	60,84	0,96	0,05	0,05	12,46
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,28	1,82	31,35	130,00	11,04	3,68	0,24	0,08	0,00
9/8	Печень по-строгановски	80	8,05	9,64	2,02	144,00	21,63	3,39	0,13	0,99	7,31
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		610,00	**18,43**	**19,15**	**72,17**	**507,01**	**126,93**	**9,95**	**0,52**	**1,18**	**67,49**
полдник											
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,90	200,52	0,18	0,09	0,27	0,99
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		195	**6,34**	**7,01**	**17,6**	**159,90**	**203,52**	**0,43**	**0,09**	**0,27**	**0,99**
ужин											
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,08	9,75	85,60	54,00	1,20	0,08	0,08	11,25
6/5	Сырники из творога	120	10,40	8,16	24,40	180,00	158,40	0,72	0,06	0,24	0,24
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
		490,00	**18,83**	**12,65**	**63,65**	**405,50**	**272,02**	**2,41**	**0,20**	**0,37**	**11,77**
	Итого за день	**1900,00**	**57,65**	**58,10**	**217,21**	**1522,31**	**783,96**	**19,08**	**1,01**	**2,15**	**100,30**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
4 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,675	3,975	23,025	162,75	87,14	0,55	0,08	0,10	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,8	6,2	13,8	130,00	99,80	0,07	0,00	0,03	0,06
		375	**11,175**	**12,785**	**48,885**	**372,85**	**282,21**	**0,72**	**0,10**	**0,24**	**0,84**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
20/2	Суп -лапша на курином бульоне	150	1,43	2,10	8,33	58,50	7,70	0,26	0,02	0,01	0,29
8/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00	93,29	1,26	0,06	0,07	33,40
5/9	Биточки из мяса кур	50	8,94	7,31	7,44	131,88	21,19	0,73	0,04	0,08	0,19
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		570	**16,42**	**12,70**	**56,55**	**402,98**	**146,41**	**3,78**	**0,19**	**0,17**	**79,02**
полдник											
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	1,26
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,00
		200	**6,62**	**7,06**	**29,1**	**200,30**	**223,20**	**0,68**	**0,09**	**0,27**	**1,26**
ужин											
20/1	Салат из отварной свеклы	40	0,53	3,33	2,67	42,67	12,87	0,49	0,01	0,01	0,73
5/8	Плов из отварного мяса	150	11,10	10,95	27,60	249,00	42,70	1,95	0,07	0,11	5,40
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
		400	**14,63**	**15,70**	**53,26**	**406,57**	**114,59**	**2,92**	**0,15**	**0,17**	**6,37**
	Итого за день	**1740,00**	**49,63**	**49,02**	**206,91**	**1467,70**	**797,61**	**12,38**	**0,58**	**0,85**	**106,99**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
5 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
15/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,42	154,50	73,15	0,79	0,11	0,08	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,2	7,1	13,9	100	2	0,01	0	0	0
		410,00	**14,78**	**18,81**	**49,68**	**394,60**	**192,42**	**1,90**	**0,16**	**0,37**	**0,78**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195,00	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,46	2,65	4,39	42,70	9,58	0,25	0,02	0,02	1,76
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,38	3,34	9,35	74,25	53,42	0,55	0,05	0,04	4,02
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,75	11,75	14,83	213,33	19,50	2,08	0,08	0,08	8,00
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		520,00	**15,69**	**15,47**	**51,37**	**406,19**	**97,15**	**4,17**	**0,20**	**0,14**	**57,16**
полдник											
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,10	99,90	200,52	0,18	0,09	0,27	0,99
	Пряник	20	1,4	1,3	21,9	95	7,2	0,5	0	0	0
		200	**6,62**	**6,61**	**30**	**194,9**	**207,72**	**0,68**	**0,09**	**0,27**	**0,99**
ужин											
9/1	Салат из капусты морковью и яблоками	40	0,60	2,00	3,93	36,00	18,00	0,30	0,01	0,01	15,07
36/1	Картофель со сливочным маслом и сельдью	150/20	6,3	5,9	21,9	187	34,38	1,47	0,13	0,011	6
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
		250,00	**9,89**	**9,32**	**48,83**	**337,90**	**111,40**	**2,25**	**0,22**	**0,08**	**21,30**
	Итого за день	**1575,00**	**47,76**	**50,99**	**198,99**	**1418,59**	**639,90**	**13,29**	**0,72**	**0,86**	**99,74**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
6 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,38	4,43	15,00	117,50	94,00	0,23	0,03	0,11	0,44
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,8	6,2	13,8	130	99,8	0,07	0	0,03	0,06
		375,00	**10,88**	**13,24**	**40,86**	**327,60**	**289,07**	**0,40**	**0,06**	**0,25**	**0,97**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195,00	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	40	0,60	2,73	4,27	44,67	7,19	0,29	0,03	0,02	1,42
2/2	Борщ со сметаной	150	1,35	3,23	6,45	78,75	67,44	1,11	0,05	0,06	14,59
43/3	Макаронные изделия отварные	120	5,44	3,60	31,00	166,00	10,26	0,59	0,05	0,02	0,00
11,/8	Гуляш из мяса говядины	50	9,38	10,00	2,94	137,50	10,47	1,41	0,03	0,06	0,28
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		580,00	**19,33**	**19,94**	**71,84**	**545,52**	**119,59**	**4,94**	**0,22**	**0,18**	**61,43**
полдник											
15/10	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,90	200,52	0,18	0,09	0,27	0,99
	Пряник	20	1,40	1,30	21,90	95,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,00
		200,00	**6,62**	**6,61**	**30,00**	**194,90**	**207,72**	**0,68**	**0,09**	**0,27**	**0,99**
ужин											
1/6	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	60,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
18/3	Рагу из овощей	100	1,56	2,46	8,99	80,00	22,80	0,64	0,05	0,04	7,07
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
		350,00	**9,55**	**8,48**	**32,29**	**254,90**	**103,82**	**2,12**	**0,15**	**0,27**	**7,30**
	Итого за день	**1700,00**	**47,15**	**49,04**	**194,10**	**1407,92**	**751,40**	**12,43**	**0,58**	**0,97**	**90,20**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
7 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186,00	84,52	0,42	0,05	0,11	0,39
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,2	7,1	13,9	100	2	0,01	0	0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		410,00	**52,96**	**57,31**	**96,08**	**440,90**	**196,27**	**41,49**	**40,08**	**40,34**	**40,62**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195,00	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,67	4,33	43,33	18,53	0,23	0,01	0,01	16,17
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3,00	11,89	82,00	53,04	1,54	0,13	0,07	9,24
14/7	Суфле из рыбы	50	6,13	2,13	1,63	55,63	29,83	0,41	0,03	0,06	0,04
10/3	Морковь тушеная	150	2,08	5,92	13,00	128,00	41,35	0,87	0,06	0,08	2,56
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		610,00	**14,62**	**14,09**	**58,04**	**427,57**	**166,98**	**4,58**	**0,29**	**0,24**	**73,16**
полдник											
	Снежок	180	5,22	5,76	7,20	99,00	216,00	0,18	0,09	0,27	1,26
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		195,00	**6,34**	**7,46**	**16,70**	**159,00**	**219,00**	**0,43**	**0,09**	**0,27**	**1,26**
ужин											
17/5	Пудинг из творога	100	11,47	9,99	20,85	210,00	123,61	0,80	0,05	0,19	0,15
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,00
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	12,83	0,49	0,01	0,01	0,77
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
		360,00	**15,03**	**14,74**	**53,08**	**392,57**	**196,06**	**1,77**	**0,13**	**0,26**	**1,16**
	Итого за день среднедневная сбалансированность	**1770,00**	**89,74**	**94,38**	**243,01**	**1505,03**	**809,51**	**52,57**	**40,65**	**41,11**	**135,70**

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
8 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,20	132,00	86,21	0,39	0,05	0,10	0,40
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,8	6,2	13,8	130	99,8	0,07	0	0,03	0,06
		375,00	**11,25**	**13,24**	**45,06**	**342,10**	**281,29**	**0,56**	**0,08**	**0,24**	**0,93**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195,00	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
Обед											
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	40	0,73	2,73	4,87	48,00	6,92	0,31	0,02	0,01	4,64
25/2	Суп -пюре из картофеля	150	1,85	1,97	8,85	61,50	73,97	1,35	0,08	0,09	9,94
31/8	Ленивые голубцы с мясом говядины и рисом, соус сметанный	150/30	9,39	9,70	8,23	155,10	42,71	1,31	0,03	0,07	2,50
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		560	**14,53**	**14,79**	**49,14**	**383,21**	**147,83**	**4,51**	**0,19**	**0,19**	**62,22**
полдник											
15/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,08	15,03	58,50	3,68	0,18	0,01	0,02	80,10
	Пряник	20	1,40	1,30	21,90	95,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,00
		200,00	**1,61**	**1,38**	**36,93**	**153,50**	**10,88**	**0,68**	**0,01**	**0,02**	**80,10**
ужин											
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,40	1,52	26,13	108,00	9,20	3,06	0,20	0,07	0,00
35/8	Суфле из печени	60	12,08	4,13	1,65	92,25	27,63	3,47	0,09	0,76	2,65
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188,00	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
		430,00	**24,73**	**10,97**	**83,21**	**503,15**	**125,77**	**7,57**	**0,42**	**0,93**	**2,98**
	Итого за день	**1760,00**	**52,90**	**41,16**	**233,45**	**1466,96**	**596,97**	**17,60**	**0,76**	**1,37**	**165,73**
	среднедневная сбалансированность										

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
9 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,50	78,53	0,93	0,11	0,10	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	95,27	0,10	0,03	0,11	0,47
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,2	7,1	13,9	100	2	0,01	0	0	0
		410,00	**14,70**	**19,86**	**46,66**	**391,60**	**197,81**	**2,04**	**0,16**	**0,39**	**0,78**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195,00	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
29/1	Салат из картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов	40	0,60	4,00	3,47	52,00	9,23	0,33	0,02	0,01	1,31
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,28	3,30	8,78	65,50	62,95	1,32	0,06	0,06	11,29
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	8,85	10,37	12,32	184,00	34,61	2,07	0,11	0,13	7,28
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		520,00	**12,69**	**14,05**	**48,28**	**368,11**	**121,78**	**4,93**	**0,23**	**0,21**	**63,71**
полдник											
	Снежок	180	5,22	5,76	7,20	99,00	216,00	0,18	0,09	0,27	1,26
	Пряник	20	1,40	1,30	21,90	95,00	7,20	0,50	0,00	0,00	0,00
		200,00	**6,62**	**7,06**	**29,10**	**194,00**	**223,20**	**0,68**	**0,09**	**0,27**	**1,26**
ужин											
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,58	2,78	9,00	129,00	66,41	0,20	0,03	0,08	0,32
2/12	Булочка "Творожная"	60	7,40	7,90	28,00	214,00	44,10	0,63	0,06	0,09	0,09
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,50	0,23	0,03	0,00	0,00	0,00
		420,00	**11,71**	**10,83**	**58,11**	**434,50**	**122,01**	**1,27**	**0,15**	**0,17**	**0,41**
	Итого за день	**1745,00**	**46,50**	**52,58**	**201,26**	**1473,21**	**696,00**	**13,21**	**0,69**	**1,03**	**85,66**

№ рецептуры /технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
10 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
19/4	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с малом сливочным	150	4,50	4,50	20,56	141,00	87,92	0,48	0,07	0,11	0,40
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,2	7,1	13,9	100	2	0,01	0	0	0
		410,00	**12,96**	**17,46**	**44,84**	**355,90**	**159,67**	**1,55**	**0,11**	**0,34**	**0,63**
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	195	0,78	0,78	19,11	85,00	31,20	4,29	0,06	0,00	19,50
		195,00	**0,78**	**0,78**	**19,11**	**85,00**	**31,20**	**4,29**	**0,06**	**0,00**	**19,50**
обед											
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,20	3,93	6,22	65,25	53,66	0,92	0,06	0,06	11,89
15/3	Свекла тушенная	150	3,25	3,00	16,67	81,00	81,08	1,83	0,03	0,08	5,79
8/9	Суфле из мяса кур паровое	50	9,88	11,38	2,25	150,63	36,83	0,85	0,03	0,10	0,23
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,45	0,00	16,47	63,00	13,03	0,29	0,01	0,02	45,14
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,38	10,72	55,61	11,20	1,25	0,06	0,00	0,00
		570,00	**16,89**	**18,69**	**52,32**	**415,48**	**195,80**	**5,14**	**0,18**	**0,26**	**63,05**
полдник											
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,10	99,90	200,52	0,18	0,09	0,27	0,99
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		195,00	**6,34**	**7,01**	**17,60**	**159,90**	**203,52**	**0,43**	**0,09**	**0,27**	**0,99**
ужин											
43-2/3	Макароны с сыром	110	2,95	4,10	22,20	150,00	69,30	0,55	0,04	0,03	0,02
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,90	47,75	0,06	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный	30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
		385,00	**11,54**	**13,92**	**75,90**	**487,90**	**168,39**	**1,63**	**0,18**	**0,16**	**0,35**
	Итого за день	**1755,00**	**48,51**	**57,86**	**209,77**	**1504,18**	**758,57**	**13,05**	**0,62**	**1,03**	**84,52**