

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
"Детский сад № 3"
Т.Н. Витюгова



Тришук
Тришуку № 30 от 13.01.2025

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте 1,5-3 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 технологичес- кой карты	Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
7 день (1,5 - 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402848

Владелец Витюгова Лариса Николаевна

Действителен с 20.01.2025 по 20.01.2026