



Утверждаю:

Заведующий МАДОУУ

"Детский сад № 3"

Я.Н. Витюгова

Принят 15.01.2012 г.

**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.

[illegible]

№ 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)											
11/4	Каша пшеничная 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
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
		370	9,78	14,21	49,38	330,00	177,27	0,90	0,13	0,19	0,78
	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
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
	Кефир										
	Печенье	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	1,26
		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
9/5	Запеканка из творога										
	Повидло	120	12	11,52	15,848	195,00	168,80	0,60	0,05	0,28	0,28
8/12	Сдоба обыкновенная	10	0,04	0,00	6,50	25,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,05
10/10	Чай с сахаром	60	5,26	3,91	32,43	188,00	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
	Хлеб пшеничный	180	0,00	0,00	8,19	31,50	0,23	0,03	0,00	0,00	0,00
		30	1,73	0,16	12,92	60,00	11,27	0,42	0,06	0,00	0,00
	Итого за день	400,00	19,03	15,59	75,88	499,50	210,82	1,61	0,17	0,33	0,43
	среднедневная сбалансированность	1770,00	50,39	49,64	225,76	1480,91	806,74	11,75	0,71	1,03	101,49

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ рецептуры или технологичес- кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	минеральные элементы,		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		мг		В1	В2	С
							Ca	Fe			
6 день ясли (до 3 лет)											
завтрак											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,48	5,94	26,00	185,00	93,00	2,45	0,15	0,16	0,37
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	13,98	14,75	51,86	395,10	288,07	2,62	0,18	0,30	0,90
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 кипяточное	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
		195,00	6,34	7,01	17,60	159,90	203,52	0,43	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	1695,00	49,98	50,96	192,70	1440,42	746,20	14,40	0,70	1,02	90,12

№ рецептуры или технологичес- кой карты	Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
7 день ясли (до 3 лет)												
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
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	50,56	51,81	95,68	410,90	272,07	40,55	40,05	40,19	40,68
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
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	14,56	15,43	57,17	436,23	157,69	4,68	0,30	0,24	58,30
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 средние дневная сбалансированность		1735,00	87,27	90,21	241,74	1483,70	876,02	51,73	40,62	40,96	120,90

[illegible]

№ рецептуры или технологичес- кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая 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
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	12,30	14,36	46,26	361,60	273,61	1,10	0,13	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
		195,00	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
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,28	3,30	8,78	65,50	62,95	1,32	0,06	0,06	11,29
4/3	Картофельное пюре сморковью	150	2,80	4,10	17,10	118,00	44,03	1,03	0,10	0,10	8,20
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
		610,00	13,12	17,39	60,65	453,44	154,85	5,02	0,26	0,24	80,80
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											
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	1795,00	44,25	50,82	200,82	1493,54	800,67	12,11	0,69	0,91	102,81

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849458

Владелец Витюгова Лариса Николаевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026