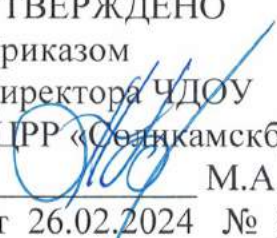


**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка «Соликамскбумпром»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
Директора ЧДОУ
«ЦРР «Соликамскбумпром»

_____ М.А.Баранова
от 26.02.2024 № 9

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 12- ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ**

Примерное десятидневное меню

		1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак	II	6-к	1. Каша овсяная из «геркулеса» жидкая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с повидлом	1-к	1. Каша «Дружба» 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с сыром	7-к 12-н 2-б	1. Суп молочный с гречневой крупой 2. Чай с лимоном 3. Бутерброд с маслом	7-с	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с повидлом	5-к	
		2-н 1-б	3-н 3-б	3-н 3-б	3-н 3-б	2-н 1-б	2-н 1-б	3-н 3-б			
Обед	II	3-з	1. Сок фруктовый	1. Сок фруктовый	1. Сок фруктовый	1. Сок фруктовый	1. Сок фруктовый	1. Сок фруктовый	1. Сок фруктовый	40-3	
		4-с 19-м	1. Салат из свеклы отварной 2. Суп с мясными фрикадельками 3. Суфле из кур 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Соус томатный 6. Компот из сухофруктов 7. Хлеб ржаной, пшеничный	35-з 19-с 2-п 1-г 6-со 8-н	1. Рассольник ленинградский с курой 2. Котлеты, биточки, шницели 3. Тушеная капуста 4. Картофельное пюре 5. Напиток из плодов шиповника 6. Хлеб ржаной, пшеничный	12-с 5-м 1-го 2-го 10-н	1. Овощи натуральные свежие (соленые) 2. Борщ с капустой и картофелем с курой 3. Гуляш мясной 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	53-з 10-с 1-м 3-г 1-н	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой 3. Пудинг рыбный 4. Рис отварной 5. Соус томатный 6. Компот яблочный с лимоном 7. Хлеб ржаной, пшеничный	22-с 1-р 2-г 6-со 11-н	
		9н	1. Булочка ванильная 2. Молоко	8-в 9-н	1. Вафли 2. Молоко	9-н	1. Печенье 2. Молоко	9н	1. Сочень с творогом 2. Молоко	3-в 9н	
		3-т 2-со 12-н	1. Запеканка из творога с манной крупой 2. Соус молочный сладкий 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5. Яблоко	1-о 2-н	1. Рыба тушеная с овощами 2. Чай с молоком 3. Омлет натуральный 4. Хлеб пшеничный 5. Груша	8-р 13-н 1-я	1. Запеканка картофельная или (рулет с овощами) 2. Соус сметанный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5. Яблоко	15-о 3-со 12-н	1. Котлета из кур 2. Картофельное пюре 3. Напиток из плодов шиповника 3. Хлеб пшеничный 4. Банан	3-п 2-го 10-н	
		9н	1. Пряник 2. Молоко	9н	1. Булочка ванильная 2. Молоко	9-н	1. Печенье 2. Молоко	9н	1. Сочень с творогом 2. Молоко	3-в 9н	

	6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
	завтрак	полдник	ужин	завтрак	полдник	ужин	завтрак	полдник	ужин	завтрак	полдник	ужин	завтрак	полдник	ужин
завтрак	1. Каша молочная пшеничная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом	4-к 12-н 1-б	1. Каша гречневая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром	3-к 3-н 2-б	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Чай с лимоном 3. Бутерброд с повидлом	6-с 2-н 3-б	1. Каша манная молочная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Бутерброд с маслом	2-к 12-н 1-б	1. Каша рисовая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром	8-к 3-н 2-б					
II	1. Сок фруктовый		1. Сок фруктовый		1. Сок фруктовый		1. Сок фруктовый		1. Сок фруктовый						
Обед	1. Салат из моркови с зеленым горошком 2. Суп с клецками с курой 3. Голубцы ленивые с мясом 4. Соус томатный 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	28-з 17-с 10-м 6-со 1-н	1. Салат из капусты с морковью 2. Суп картофельный с бобовыми с курой 3. Жаркое домашнему с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной, пшеничный.	3-з 15-с 6-м 8-н	1. Суп геркулесовый с курой со сметаной 2. Котлеты или биточки рыбные 3. Тушеная капуста 4. Картофельное пюре 5. Компот из изюма 6. Хлеб ржаной, пшеничный	2-с 9-р 1-го 2-го 8-н	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Рассольник домашний с курой 3. Плов 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	40-з 11-с 8-м 1-н	1. Салат витаминный 2. Свекольник с курой 3. Тефтели из говядины паровая 4. Макароны изделия отварные 5. Соус томатный 6. Компот из чернослива 7. Хлеб ржаной, пшеничный	1-з 13-с 7-м 3-г 6-со 8-н					
Полдник	1. Коржик молочный 2. Молоко	5-в 9-н	1. Пряник 2. Молоко	9-н	1. Ватрушка с творогом 2. Молоко	6-в 9-н	1. Вафли 2. Молоко	9-н	1. Печенье 2. Молоко	9-н					
Ужин	1. Картофельное пюре 2. Тефтеля рыбная 3. Напиток из плодов шиповника 4. Хлеб пшеничный 5. Груша	2-го 16-р 10-н	1. Омлет натуральный 2. Икра свекольная или морковная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5. Апельсин	1-я 10-з 12-н	1. Суфле из творога 2. Стуженное молоко 3. Чай с молоком 4. Яблоко	7-г 5-со 13-н	1. Голубцы овощные 2. Соус молочный 3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный 4. Банан	5-о 1-со 2-н	1. Картофель отварной 2. Суфле рыбное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5. Мандарин	3-го 6-р 12-н					

Блюда – заменители к Примерному 10-ти дневному меню

Дни	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
Завтрак	3-б 2-б	3-б 1-б	1-б 2-б	3-б 2-б	3-б 2-б	3-б 1-б 5-с
	Бутерброд с повидлом Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом Бутерброд с маслом Суп молочный с крупой гречневой Чай с молоком Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с маслом Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом Бутерброд с маслом Суп молочный с крупой рисовой Каша гречневая Кофейный напиток с молоком Фрукт свежий
II	Фрукт свежий	Фрукт свежий	Фрукт свежий	Фрукт свежий	Фрукт свежий	3-к 4-н
	20-з 11-з	5-з 3-з 4-з	17-з 12-з 8-з 3-з 11-з 2-з 40-з 53-з 37-з	17-з 16-з 4-з 38-з 40-з 8-з 53-з 6-з	17-з 16-з 4-з 38-з 40-з 8-з 53-з 6-з	3-з 11-з 28-з 35-з 5-з 53-з
Обед	Салат из редьки с морковью Салат из редьки с яблоком Салат из свеклы Салат из свеклы с чесноком Салат картофельный с зеленым горошком Салат из редиса Овощи натуральные свежие	Салат из капусты с яблоком Салат из капусты с морковью Салат из капусты со св. огурцом Овощи натуральные свежие Салат витаминный	Салат из св. помидоров Салат из св. огурцов Салат из моркови с яблоком Салат из капусты с морковью Салат из редьки с яблоком Салат из моркови с чесноком Салат из свеклы с чесноком Овощи натуральные свежие Салат из свеклы с изюмом или черносливом	Салат из свежих помидоров Салат из св. помидоров с перцем Салат из капусты со св. огурцом Салат из свеклы с соевым соусом Салат из свеклы с чесноком Салат из моркови с яблоком Овощи натуральные свежие Салат из моркови	Салат из свежих помидоров Салат из св. помидоров с перцем Салат из капусты со св. огурцом Салат из свеклы с соевым соусом Салат из свеклы с чесноком Салат из моркови с яблоком Овощи натуральные свежие Салат из моркови	Овощи натуральные свежие
	Суп картофельный с макаронными изделиями Суп – пюре из картофеля Гренки Запеканка капустная с мясом Солянка с мясом Солянка с птицей Овощное рагу с мясом Котлеты, биточки, шницели Суфле из кур Тушеная капуста Голубцы ленивые с отварным мясом Компот из чернослива	Свекольник	Суп картофельный с крупой пшеничной	Суп из овощей Суп крестьянский с крупой	Суп из овощей Суп крестьянский с крупой	Борщ сибирский Суп с бобовыми Суп из овощей
Ужин	12-м 2-м 8-п 21-м 5-м 2-п 1-го 311 9-м	13-м 11-м 10-п 19-м 32-м 2-го 6-со	10-р 16-р 1-р 6-р 1-о	10-р 16-р 1-р 6-р 1-о	14-м 4-п 5-м 3-п 30-м 2-г 6-со	15-м 5-м 11-м 24-м 3-м 33-м 3-со
	Макаронная запеканка с мясом Рулет из говядины с яйцом Жаркое по-домашнему с курой Тефтели из говядины мясные (жюки) Азу Картофельное пюре Соус томатный Компот из сухофруктов	Картофельная запеканка с мясом Рулет из говядины с яйцом Жаркое по-домашнему с курой Тефтели из говядины мясные (жюки) Азу Картофельное пюре Соус томатный Компот из сухофруктов	Котлета рыбная любительская Тефтели рыбные Пудинг рыбный Суфле рыбное Рагу из овощей	Рисовая запеканка с мясом Плов из птицы Котлеты, биточки, шницели Котлеты, биточки, шницели из кур Плов из отварной говядины Рис отварной Соус томатный	Рисовая запеканка с мясом Плов из птицы Котлеты, биточки, шницели Котлеты, биточки, шницели из кур Плов из отварной говядины Рис отварной Соус томатный	Макаронник с мясом Котлеты, биточки, шницели Рулет из говядины с яйцом Пудинг из печени Печень по-строгановски Тефтеля мясная Соус сметанный
I	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов Компот из апельсинов с яблоками	1-н 7-н
	Кondитерские изделия Сельдь с картофельным пюре Котлета рыбная любительская Суфле рыбное Рыба отварная Рыба по-польски Запеканка картофельная с рыбой Белип Чай с лимоном	Кondитерские изделия Омлет К оملت: кабачковая икра Горошек консервированный Омлет с сыром Макароны с сыром Салат из свеклы отварной	Кondитерские изделия Запеканка из творога «Королевская» Пудинг из творога Сырники Подлив кисельный Соус молочный сладкий Чай с сахаром	Кondитерские изделия Голубцы овощные ленивые Котлеты картофельные Рагу из овощей Суфле из картофеля Овощи в молочном соусе	Кondитерские изделия Голубцы овощные ленивые Котлеты картофельные Рагу из овощей Суфле из картофеля Овощи в молочном соусе	Кondитерские изделия Сельдь с картофельным пюре Пудинг рыбный Тефтели рыбные Котлета рыбная любительская Рыба отварная Картофельное пюре

ранний возраст

I день									процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак									
168	6-к	Каша ячневая	150	5,27	3,46	19,65	130,97	0,2	21,5
387	2-н	Чай с лимоном	160	0,05	0	12,16	48,97	0,43	
495	1-б	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,37	14,8	135,2	0	
Итого за прием пищи:			350	7,8	10,83	46,61	315,14	0,63	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,1
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
3	3-з	Салат из капусты с морковью	30	0,49	2,72	2,88	33,58	4,59	34,4
1990	4-с	Суп "Уха"	150	5,66	3,75	9,72	94,41	10	
	19-м	Гёфтели из говядины мясные "Ежики"	50	5,67	7,69	6,07	116,23	0,02	
	5-го	Пюре апельсиновое	110	1,49	3,67	15,37	100,56	3,79	
342	4-со	Соус сметанный с томатом	30	1,03	4,17	1,92	49,37	0,23	
399	1-н	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	15,3	59,05	0	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			560	18,82	22,82	78,08	572,4	18,63	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,3
		Пряник	50	1,92	1,12	31,08	140	0	
Итого за прием пищи:			200	6,42	4,87	38,13	219,5	2,6	
Ужин									
195	3-т	Запеканка из творога с манной крупой	130	22,79	5,69	40,6	301,1	0,29	25,8
338	2-со	Соус молочный сладкий	30	0,74	1	4,43	29,7	0,36	
90		Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	13	
381	12-н	Чай с сахаром	160	0,09	0	12,27	49,48	0,01	
Итого за прием пищи:			420	24,02	6,69	68,6	426,28	13,66	
Итого за прием пищи:			0	0	0	0	0	0	0,0
Всего за день:			1630	58,06	45,31	233,32	1545,82	39,52	100,0

ранний возраст

2 день										процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										21,3
162	1-к	Каша овсяная	150	4,62	4,38	23,87	140,61	0,21		
387	3-н	Какао с молоком	160	1,95	0,33	14,46	73,71	0,48		
	3-б	Бутерброд с повидлом	40	2,29	0,87	22,29	104,6	0,05		
Итого за прием пищи:			350	8,86	5,58	60,62	318,92	0,74		
Завтрак 2										6,1
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Обед										34,1
35	35-з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,38	1,75	21,06	0,57		
71	19-с	Суп с мясными фрикадельками	150	4,83	4,98	6,66	90,78	2,89		
386	2-п	Суфле из кур	50	13,62	3,83	2,19	97,65	0,56		
297	1-г	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,91	4,53	19,19	135,21	0		
354	6-со	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52		
403	8-н	Компот из кураги	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			560	27,44	16,92	74,58	549,84	4,75		
Полдник										12,2
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6		
428	8-в	Булочка ванильная	50	3,47	3,9	28,13	160,52	0		
Итого за прием пищи:			200	7,97	7,65	35,18	240,02	2,6		
Ужин										26,2
91	1-о	Рагу из овощей	150	2,52	11,44	13,21	166,48	11,55		
387	2-н	Чай с лимоном	160	0,05	0	12,16	48,97	0,43		
90		Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	60		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			430	5,55	11,9	47,91	322,45	71,98		
Всего за день:			1640	50,82	42,15	220,19	1443,73	84,07	100,0	

ранний возраст

3 день								Витамин С, мг	процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак									
	7-к	Каша "Дружба"	150	3,58	3,41	18	117,09	0,2	21,7
381	12-н	Чай с сахаром	160	0,09	0	12,27	49,48	0,01	
492	2-б	Бутерброд с сыром	40	4,85	3,55	15,42	113,8	0,06	
Итого за прием пищи:			350	8,52	6,96	45,69	280,37	0,27	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,2
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
64	12-с	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	150	6,36	7,72	10,77	138,74	2,52	31,1
255	5-м	Котлеты, биточки, шницели	50	10,33	13,43	4,99	181,24	0,07	
311	1-го	Тушеная капуста	50	1,31	1,61	3,51	8,85	33,83	
317	2-го	Картофельное пюре	60	0,82	2	8,38	59,88	2,07	
409	10-н	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0	17,28	71,17	45	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			500	23,61	25,58	71,75	579,08	83,49	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,4
		Вафли	50	1,28	1,12	32,04	140	0,67	
Итого за прием пищи:			200	5,78	4,87	39,09	219,5	3,27	
Ужин									
224	8-р	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,06	2,85	1,91	49,57	1,02	28,6
188	1-я	Омлет	130	11,34	16,18	2,34	203,97	0,36	
384	13-н	Чай с молоком	160	1	0,01	12,59	67,8	0,39	
90		Груша	100	0,4	0	10,7	42	5	
		Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			460	18,88	19,5	41,68	432,34	6,77	
Всего за день:			1610	57,79	57,01	200,11	1523,79	97,8	100,0

ранний возраст

4 день									Витамин С, мг	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										
85	7-с	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,48	6,6	16,43	141,94	0,67	21,3	
387	2-н	Чай с лимоном	160	0,05	0	12,16	48,97	0,43		
495	1-б	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,37	14,8	135,2	0		
Итого за прием пищи:			350	7,01	13,97	43,39	326,11	1,1		
Завтрак 2										
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,1	
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Обед										
308	53-з	Овощи натуральные свежие (соленые)	30	0,24	0,03	0,99	5,19	1,5	33,5	
62	10-с	Борщ	150	5,86	7,58	7,32	119,51	3		
246	1-м	Гуляш мясной	50	8,02	8,95	1,56	115,52	0,27		
306	3-г	Макаронные изделия отварные	110	4,02	3,88	22,93	137,8	0		
399	1-н	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	15,3	59,05	0		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	40	4,16	0,92	28,28	138	0		
Итого за прием пищи:			550	24,7	21,72	89,06	625,27	4,77		
Полдник										
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,2	
		Печенье	50	3	4,72	29,76	174,4	0		
Итого за прием пищи:			200	7,5	8,47	36,81	253,9	2,6		
Ужин										
102	15-о	Запеканка картофельная с овощами	130	3,27	10,06	19,25	178,68	9,5	26,8	
340	3-со	Соус сметанный	30	0,43	2,08	0,89	24,06	0		
381	12-н	Чай с сахаром	160	0,09	0	12,27	49,48	0,01		
		Банан	100	1,5	0,1	21	52	20		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			440	7,37	12,7	67,55	373,22	29,51		
Всего за день:			1640	47,58	56,96	238,71	1591	41,98	100,0	

ранний возраст

5 день									процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
165	5-к	Каша пшенная	150	4,4	4,01	22,86	145,22	0,2	21,7
387	3-н	Какао с молоком	160	1,95	0,33	14,46	73,71	0,48	
	3-б	Бутерброд с повидлом	40	2,29	0,87	22,29	104,6	0,05	
Итого за прием пищи:			350	8,64	5,21	59,61	323,53	0,73	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,2
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
40	40-з	Салат из свеклы с чесноком	30	0,39	2,72	1,7	32,92	0,67	32,9
	22-с	Щи	150	5,96	7,59	5,7	113,29	4,99	
1983	1-р	Пудинг рыбный	50	10,68	5,78	3,42	108,6	0,55	
303	2-г	Рис отварной	110	2,66	3,72	24,42	141,87	0	
400	11-н	Компот из яблочный с лимоном	150	0,18	0,15	14,01	63,22	2,02	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			530	24,15	20,78	76,07	579,1	8,23	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,4
	3-в	Сочень с творогом	50	0,2	0,6	34,2	189	0	
Итого за прием пищи:			200	4,7	4,35	41,25	268,5	2,6	
Ужин									
390	3-п	Котлета из кур	50	6,31	7,41	4,47	109,91	0,4	26,7
317	2-го	Картофельное пюре	110	1,5	3,67	15,37	100,56	3,79	
409	10-н	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0	17,28	71,17	45	
90		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	60	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			430	10,8	11,94	61,06	395,64	109,19	
Всего за день:			1610	49,29	42,38	239,89	1579,27	124,75	100,0

ранний возраст

6 день									процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
161	4-к	Каша пшеничная	150	5,43	3,39	23,7	147,09	0,2	21,5
381	12-н	Чай с сахаром	160	0,09	0	12,27	49,48	0,01	
495	1-б	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,37	14,8	135,2	0	
Итого за прием пищи:			350	8	10,76	50,77	331,77	0,21	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,1
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
28	28-з	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,75	2,73	2,15	36,02	0,69	33,7
69	17-с	Суп с клецками с курой	150	6,3	6,59	11,23	128,46	1,74	
244	10-м	Голубцы ленивые с мясом	150	12,12	19,93	9,77	266,87	3,27	
354	6-со	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52	
399	1-н	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	15,3	59,05	0	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			550	23,81	31,3	66,84	627,61	6,22	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,3
	5-в	Коржик молочный	50	3,04	5,51	36,33	207,16	0,01	
Итого за прием пищи:			200	7,54	9,26	43,38	286,66	2,61	
Ужин									
230	16-р	Тефтеля рыбная	50	4,82	3,89	8,63	88,84	0,53	26,4
317	2-го	Картофельное пюре	110	1,5	3,67	15,37	100,56	3,79	
409	10-н	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0	17,28	71,17	45	
90		Груша	100	0,4	0	10,7	42	5	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			430	9,31	8,02	66,12	371,57	54,32	
Всего за день:			1630	49,66	59,44	229,01	1630,11	67,36	100,0

ранний возраст

7 день									процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
157	3-к	Каша гречневая молочная	150	3,7	4,01	22,93	142,7	0,28	21,9
387	3-н	Какао с молоком	160	1,95	0,33	14,46	73,71	0,48	
492	2-б	Бутерброд с сыром	40	4,85	3,55	15,42	113,8	0,06	
Итого за прием пищи:			350	10,5	7,89	52,81	330,21	0,82	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,3
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
3	3-з	Салат из капусты с морковью	30	0,49	2,72	2,88	33,58	4,59	32,5
68	15-с	Суп картофельный с бобовыми	150	8,25	6,6	12,15	140,11	1,88	
247	6-м	Жаркое по-домашнему	150	12,38	12,56	16,57	227,65	0,14	
403	8-н	Компот из кураги	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			520	25,64	22,85	74,82	588,47	6,82	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,5
		Пряник	50	1,92	1,12	31,08	140	0	
Итого за прием пищи:			200	6,42	4,87	38,13	219,5	2,6	
Ужин									
188	1-я	Омлет	150	13,09	18,67	2,7	235,35	0,36	26,9
381	12-н	Чай с сахаром	160	0,09	0	12,27	49,48	0,01	
90		Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	60	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			430	16,16	19,13	37,51	391,83	60,37	
Всего за день:			1600	59,72	54,84	205,17	1542,51	74,61	100,0

ранний возраст

8 день									
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	процентное отношение массы приема пищи к массе дня
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
86	6-с	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	6,33	17,34	142,18	0,67	22,4
387	2-н	Чай с лимоном	160	0,05	0	12,16	48,97	0,43	
	3-б	Бутерброд с повидлом	40	2,29	0,87	22,29	104,6	0,05	
Итого за прием пищи:			350	6,56	7,2	51,79	295,75	1,15	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,4
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
85	2-с	Суп геркулесовый с курой со сметаной	150	6,73	8,21	12,65	151,06	11,5	32,1
226	9-р	Котлеты или биточки рыбные	50	6,88	2,55	9,94	90,31	0,07	
317	2-го	Картофельное пюре	60	0,82	2	8,38	59,88	2,07	
311	1-го	Капуста тушеная	50	1,31	1,61	3,51	8,85	33,83	
403	8-н	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			500	20,26	15,34	77,7	497,23	47,68	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,8
450	6-в	Ватрушка с творогом	50	38,6	2,58	24,46	275,7	0,55	
Итого за прием пищи:			200	43,1	6,33	31,51	355,2	3,15	
Ужин									
1990	7-т	Суфле из творога	120	13,82	14,23	8,73	245,17	0,71	26,3
346	5-со	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	96	0,30	
90		Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	13	
384	13-н	Чай с молоком	160	1	0,01	12,59	67,8	0,39	
Итого за прием пищи:			410	17,38	16,79	49,27	454,97	14,4	
Всего за день:			1560	88,3	45,76	212,17	1615,65	70,38	100,0

ранний возраст

9 день									Витамин С, мг	процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										
160	2-к	Каша манная	150	4,52	3,27	23,09	139,94	0,21	21,9	
381	12-н	Чай с сахаром	160	0,09	0	12,27	49,48	0,01		
495	1-б	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,37	14,8	135,2	0		
Итого за прием пищи:			350	7,09	10,64	50,16	324,62	0,22		
Завтрак 2										
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	6,3	
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Обед										
40	40-з	Салат из свеклы с чесноком	30	0,39	2,72	1,7	32,92	0,67	32,5	
63	11-с	Рассольник домашний	150	6,25	7,69	9,27	131,13	3,94		
286	8-м	Плов	150	14,92	12,5	21,36	257,54	1,46		
399	1-н	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	15,3	59,05	0		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			520	26,04	23,73	74,45	599,84	6,07		
Подник										
405	9-н	Молоко	150	4,5	3,75	7,05	79,5	2,6	12,5	
		Вафли	50	1,28	1,12	32,04	140	0		
Итого за прием пищи:			200	5,78	4,87	39,09	219,5	2,6		
Ужин										
107	5-о	Голубцы овощные	120	3,98	5,19	14,3	117,84	4,35	26,9	
332	1-со	Соус молочный	30	1,1	1,96	2,82	33,33	0,08		
383	2-н	Чай с лимоном	160	0,05	0	12,16	48,97	0,43		
		Банан	100	1,5	0,1	21	52	20		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			430	8,71	7,71	64,42	321,14	24,86		
Всего за день:			1600	48,62	47,05	230,02	1477,6	37,75	100,0	

ранний возраст

10 день									
Номер рецентуры	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
167	8-к	Каша рисовая	150	3.73	3.27	21.17	129.1	0.87	21.2
387	3-н	Какао с молоком	160	1.95	0.33	14.46	73.71	0.48	
492	2-б	Бутерброд с сыром	40	4.85	3.55	15.42	113.8	0.06	
Итого за прием пищи:			350	10.53	7.15	51.05	316.61	1.41	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0.1	1.9	12.5	4	6.1
Итого за прием пищи:			100	1	0.1	1.9	12.5	4	
Обед									
1	1-з	Салат витаминный	30	34	2.73	3.18	34.57	1.71	33.9
65	13-с	Свекольник с курой со сметаной	150	6.45	7.67	11.47	138.75	2.73	
267	7-м	Тефтели из говядины паровая	50	6.15	10.37	6.13	142.39	0.57	
306	3-г	Макаронные изделия отварные	110	4.02	3.88	22.93	137.8	0	
354	6-со	Соус томатный	30	0.16	1.23	1.57	18.01	0.52	
403	8-н	Компот из чернослива	150	0.24	0.15	16.4	67.93	0.21	
		Хлеб ржаной	20	2.2	0.36	12.68	50.2	0	
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.46	14.14	69	0	
Итого за прием пищи:			560	55.3	26.85	88.5	658.65	5.74	
Полдник									
405	9-н	Молоко	150	4.5	3.75	7.05	79.5	2.6	12.1
		Печенье	50	3	4.72	29.76	174.4	0	
Итого за прием пищи:			200	7.5	8.47	36.81	253.9	2.6	
Ужин									
1983	6-р	Суфле рыбное	50	5.07	2.51	1.33	48.35	0.37	26.7
314	3-го	Картофель отварной	110	2.09	3.52	18.04	112.2	11.22	
381	12-н	Чай с сахаром	160	0.09	0	12.27	49.48	0.01	
		Мандарин	100	0.8	0.3	8.1	40	60	
		Хлеб пшеничный	20	2.08	0.46	14.14	69	0	
Итого за прием пищи:			440	10.13	6.79	53.88	319.03	71.6	
Всего за день:			1650	84.46	49.36	232.14	1560.69	85.35	100.0

ранний возраст

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
1	58,06	45,31	233,32	1545,82	39,52
2	50,82	42,15	220,19	1443,73	84,07
3	57,79	57,01	200,11	1523,79	97,80
4	47,58	56,96	238,71	1591,00	41,98
5	49,29	42,38	239,89	1579,27	124,75
6	49,66	59,44	229,01	1630,11	67,36
7	59,72	54,84	205,17	1542,51	74,61
8	88,30	45,76	212,17	1615,65	70,38
9	48,62	47,05	230,02	1477,60	37,75
10	94,97	57,28	225,37	1600,86	125,50
ИТОГО	604,81	508,18	2233,96	15550,34	763,72
	0,9	1,1	4,0	1555,0	

60,48 50,82 223,40 1555,03 76,37

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 таблица 1)

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-3 года	42-65	47	203	1400

п.8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ Таблица 3.

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$

- Сборники рецептов:** 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ г. Пермь 2011г.
2. Организация питания детей в дошкольных учреждениях А.С.Алексеева 1990 год
3. Питание детей раннего и дошкольного возраста В.Г.Кисляковская 1983г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ 2004г.

дошкольный возраст

I день									процентное отношение массы приема пищи к массе дня
номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак									
168	6-к	Каша ячневая	205	7,23	4,75	26,92	179,38	0,28	21,9
383	2-н	Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,44	0,52	
495	1-б	Бутерброд с маслом	45	2,52	10,92	14,87	167,55	0	
Итого за прием пищи:			430	9,81	15,67	55,56	402,37	0,8	
2-й завтрак									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,1
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
3	3-з	Салат из капусты с морковью	50	0,82	4,54	4,81	55,98	7,66	36,2
	4-с	Суп "Уха"	180	5,39	3,51	11,97	100,15	12	
267	19-м	Тефтели из говядины "ежики"	70	7,99	10,83	8,55	163,7	0,03	
	5-го	Пиоре апельсиновое	150	2,04	5,01	20,97	5,17	137,13	
342	4-со	Соус сметанный с томатом	40	1,36	5,54	2,55	65,66	0,3	
				0,24	0	20,25	77,99	0,06	
399	1-н	Компот из сухофруктов	180						
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			710	22,12	30,25	95,92	587,85	157,18	
Полдник									
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	12,8
		Пряник	50	1,92	1,12	31,08	140	0	
Итого за прием пищи:			250	7,92	6,12	40,48	246	2,6	
Ужин									
195	3-т	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,39	6,11	47	348,5	0,34	24,0
338	2-со	Соус молочный сладкий	40	0,98	1,33	5,91	39,6	0,36	
		Банан	100	1,5	0,1	21	52	20	
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02	
Итого за прием пищи:			470	28,97	7,54	87,8	496,11	20,72	
Всего за день:			1960	69,82	59,68	281,66	1744,83	185,3	100,0

дошкольный возраст

2 день									процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
162	1-к	Каша овсяная	205	6,33	6	28,33	192,62	0,3	21,6
387	3-н	Какао с молоком	180	2,34	0,4	18,85	92,96	0,48	
	3-б	Бутерброд с повидлом	45	2,94	1,08	31,7	145,89	0,08	
Итого за прием пищи:			430	11,61	7,48	78,88	431,47	0,86	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,0
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
35	35-з	Салат из свеклы отварной	50	0,66	2,29	2,9	35	0,94	35,7
71	19-с	Суп с мясными фрикадельками	180	5,8	5,97	7,99	108,93	3,47	
386	2-п	Суфле из кур	70	18,95	5,38	3,18	136,89	0,67	
297	1-г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,35	6,36	26,17	185,99	0	
354	6-со	Соус томатный	40	0,21	1,63	2,08	23,95	0,69	
403	8-н	Компот из кураги	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			710	35,54	22,63	88,82	691,48	6,02	
Полдник									
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	12,6
428	8-в	Булочка выинильная	50	4,19	4,7	33,9	193,4	0	
Итого за прием пищи:			250	10,19	9,7	43,3	299,4	2,6	
Ужин									
91	1-о	Рагу из овощей	200	3,37	15,26	57,47	221,98	15,4	25,1
383	2-н	Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,44	0,52	
90		Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	60	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			500	6,41	15,72	93,78	384,42	75,92	
Всего за день:			1990	64,75	55,63	306,68	1819,27	89,4	100,0

дошкольный возраст

3 день									Витамин С, мг	процентное отношение массы приема пищи к массе дня	
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак											
155	7-к	Каша "Дружба"	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28	22,4		
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02			
492	2-б	Бутерброд с сыром	45	6,78	5,1	21,4	164,7	0,09			
Итого за прием пищи:			430	11,79	9,78	59,96	381,11	0,39			
2-й завтрак											
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,2		
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4			
Обед											
64	12-с	Рассольник ленинградский с курой со сметаной	180	7,63	9,4	13,2	168,6	3,02	32,3		
255	5-м	Котлеты, биточки, шницели	70	14,51	11,83	7,19	192,07	0,1			
311	1-го	Тушеная капуста	75	1,96	2,42	5,27	13,28	50,75			
317	2-го	Картофельное пюре	75	1,02	2,5	10,48	68,56	2,58			
409	10-н	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	20,74	85,41	54			
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0			
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0			
Итого за прием пищи:			620	30,01	26,97	83,7	647,12	110,45			
Полдник											
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6		13,0	
		Вафли	50	1,28	1,12	32,04	140	0,67			
Итого за прием пищи:			250	7,28	6,12	41,44	246	3,27			
Ужин											
224	8-р	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	5,68	3,99	2,67	69,39	1,42	27,1		
188	1-я	Омлет натуральный	150	13,09	18,67	2,7	235,35	0,36			
384	13-н	Чай с молоком	180	1,2	0,02	14,18	61,65	0,5			
90		Груша	100	0,4	0	10,7	42	5			
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0			
Итого за прием пищи:			520	22,45	23,14	44,39	477,39	7,28			
Всего за день:			1920	72,53	66,11	231,39	1764,12	125,39	100,0		

дошкольный возраст

4 день										процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										22,2
85	7-с	Суп молочный с крупой гречневой	205	5,98	8,56	21,57	185,85	0,89		
383	2-н	Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,44	0,52		
495	1-б	Бутерброд с маслом	45	2,52	10,92	14,87	167,55	0		
Итого за прием пищи:			430	8,56	19,48	50,21	408,84	1,41		
2-й завтрак										5,2
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Обед										34,5
308	53-з	Овощи натуральные свежие (соленые)	50	0,4	0,05	1,65	8,62	2,03		
62	10-с	Борщ	180	6,98	9,21	8,93	144,6	3,6		
246	1-м	Гуляш мясной	70	11,29	12,6	2,2	162,7	0,38		
306	3-г	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,29	31,27	187,92	0		
399	1-н	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	20,25	77,99	0,06		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			670	28,68	27,97	91,12	701,03	6,07		
Полдник										12,9
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6		
		Печенье	50	3	4,72	29,76	174,4	0		
Итого за прием пищи:			250	9	9,72	39,16	280,4	2,6		
Ужин										25,3
102	15-о	Запеканка картофельная с овощами	150	3,82	11,89	22,24	208,94	11		
340	3-со	Соус сметанный	40	0,58	2,78	1,19	32,08	0		
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02		
		Банан	100	1,5	0,1	21	52	20		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			490	8,08	15,23	72,46	418,03	31,02		
Всего за день:			1940	55,32	72,5	254,85	1820,8	45,1	100,0	

дошкольный возраст

5 день										процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак										21,6
165	5-к	Каша пшенная	205	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28		
387	3-н	Какао с молоком	180	2,34	0,4	18,85	92,96	0,48		
	3-б	Бутерброд с повидлом	45	2,94	1,08	31,7	145,89	0,08		
Итого за прием пищи:			430	11,32	6,98	81,87	437,79	0,84		
Завтрак 2										5,0
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Обед										35,7
40	40-з	Салат из свеклы с чесноком	50	0,66	4,54	2,84	54,8	1,13		
81	22-е	Щи	180	7,12	9,23	6,86	137,1	5,99		
1983	1-р	Пудинг рыбный	70	14,88	8,12	5,04	153,09	0,77		
303	2-г	Рис отварной	150	3,63	5,08	33,3	193,47	0		
354	6-со	Соус томатный	40	0,21	1,63	2,08	23,95	0,69		
400	11-н	Компот яблочный с лимоном	180	0,22	0,2	18,31	80,37	0,81		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			710	31	29,62	95,25	761,98	9,39		
Полдник										12,6
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6		
	3-в	Сочень с творогом	50	7,9	14,85	26,37	272,41	0,17		
Итого за прием пищи:			250	13,9	19,85	35,77	378,41	2,77		
Ужин										25,1
295	3-п	Котлета из кур	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57		
317	2-го	Картофельное пюре	130	1,76	4,34	18,17	118,84	4,48		
409	10-н	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	20,74	85,41	54		
90		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	60		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			500	13,74	15,65	69,15	473,06	119,05		
Всего за день:			1990	70,96	72,2	283,94	2063,74	136,05	100,0	

6 день									
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. г			
Завтрак									
161	4-к	Каша пшеничная	205	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	21,8
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02	
495	1-б	Бутерброд с маслом	45	2,52	10,92	14,87	167,55	0	
Итого за прием пищи:			430	10,06	15,57	61,23	425,06	0,3	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,1
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
28	28-з	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,26	4,56	3,59	60,04	1,15	35,0
69	17-с	Суп с клецками с курой	180	7,5	8,01	13,31	154,22	2,08	
244	10-м	Голубцы ленивые с мясом	200	11,29	12,6	2,2	162,7	4,35	
354	6-со	Соус томатный	40	0,21	1,63	2,08	23,95	0,69	
399	1-н	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	20,25	77,99	0,06	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			690	24,78	27,62	68,25	598,1	8,33	
Полдник									
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	12,7
435	5-в	Коржик молочный	50	3,67	6,64	43,77	249,6	0,01	
Итого за прием пищи:			250	9,67	11,64	53,17	355,6	2,61	
Ужин									
230	16-р	Тефтеля рыбная	70	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	25,4
317	2-го	Картофельное пюре	130	1,76	4,34	18,17	118,84	4,48	
409	10-н	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	20,74	85,41	54	
90		Груша	100	0,4	0	10,7	42	5	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			500	11,65	10,28	75,91	440,39	64,23	
Всего за день:			1970	57,16	65,21	260,46	1831,65	79,47	100,0

дошкольный возраст

7 день									
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
157	3-к	Каша гречневая молочная	205	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36	22,1
387	3-н	Какао с молоком	180	2,34	0,4	18,85	92,96	0,48	
495	2-б	Бутерброд с сыром	45	6,78	5,1	21,4	164,7	0,09	
Итого за прием пищи:			430	14,2	11	71,67	453,14	0,93	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,1
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
3	3-з	Салат из капусты с морковью	50	0,82	4,54	4,81	55,98	7,66	34,4
68	15-с	Суп картофельный с бобовыми	180	9,77	8,08	14,34	168,12	2,25	
247	6-м	Жаркое по-домашнему	220	18,21	18,48	24,38	334,79	0,22	
403	8-н	Компот из кураги	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			670	33,37	32,1	90,03	759,61	10,38	
Полдник									
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	12,8
		Пряник	50	1,92	1,12	31,08	140	0	
Итого за прием пищи:			250	7,92	6,12	40,48	246	2,6	
Ужин									
188	1-я	Омлет	150	13,28	16,2	3,53	211,92	0,36	25,6
152	10-о	Икра свекольная или морковная	50	1,42	3,83	3,75	55,17	0,82	
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02	
90		Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	60	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			500	17,78	20,49	43,71	430,1	61,2	
Всего за день:			1950	74,27	69,81	247,79	1901,35	79,11	100,0

дошкольный возраст

8 день								Витамин С, мг	процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
86	6-с	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,62	8,21	22,79	186,17	0,89	22,8
383	2-н	Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,44	0,52	
	3-б	Бутерброд с повидлом	45	2,94	1,08	31,7	145,89	0,08	
Итого за прием пищи:			425	8,62	9,29	68,26	387,5	1,49	
Завтрак 2									
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,4
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4	
Обед									
85	2-с	Суп геркулесовый с курой со сметаной	180	8,61	10,69	15,3	191,53	13,8	33,2
226	9-р	Биточки рыбные	70	9,7	3,6	14	127,2	0,1	
317	2-го	Картофельное пюре	75	1,02	2,5	10,48	68,56	2,58	
311	1-го	Капуста тушеная	75	1,96	2,42	5,27	13,28	50,75	
403	8-н	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25	
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0	
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0	
Итого за прием пищи:			620	25,86	20,21	91,55	601,29	67,48	
Полдник									
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	13,4
450	6-в	Ватрушка с творогом	50	46,51	3,12	29,47	332,17	0,67	
Итого за прием пищи:			250	52,51	8,12	38,87	438,17	3,27	
Ужин									
1990	7-т	Суфле из творога	150	17,7	18,39	11,45	315,42	0,89	25,2
346	5-со	Стушенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	128	0,40	
90		Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	13	
384	13-н	Чай с молоком	180	1,2	0,02	14,18	61,65	0,5	
Итого за прием пищи:			470	22,18	21,81	59,13	551,07	14,79	
Всего за день:			1865	110,17	59,53	259,71	1990,53	91,03	100,0

дошкольный возраст

9 день									Витамин С, мг	процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур ы	№ техноло гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак										
160	2-к	Каша манная	205	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	22,3	
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02		
495	1-б	Бутерброд с маслом	45	2,52	10,92	14,87	167,55	0		
Итого за прием пищи:			430	8,82	15,4	60,4	415,26	0,32		
Завтрак 2										
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,2	
			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Итого за прием пищи:										
Обед										
40	40-з	Салат из свеклы с чесноком	50	0,66	4,54	2,84	54,8	1,13	34,2	
63	11-с	Рассольник домашний	180	7,47	9,36	11,26	158,5	4,73		
286	8-м	Плов	210	19,85	16,62	28,4	342,52	1,94		
				0,24	0	20,25	77,99	0,06		
399	1-н	Компот из сухофруктов	180					0		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			660	32,5	31,34	89,57	753,01	7,86		
Полдник										
405	9-н	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	13,0	
		Вафли	50	1,28	1,12	32,04	140	0		
Итого за прием пищи:			250	7,28	6,12	41,44	246	2,6		
Ужин										
107	5-о	Голубцы овощные	150	4,89	6,07	17,78	143,07	5,44	25,4	
332	1-со	Соус молочный	40	1,47	2,61	3,76	44,44	0,11		
383	2-н	Чай с лимоном	180	0,06	0	13,77	55,44	0,52		
		Банан	100	1,5	0,1	21	52	20		
			20	2,08	0,46	14,14	69	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный								
Итого за прием пищи:			490	10	9,24	70,45	363,95	26,07		
Ужин 2										
Всего за день:			1930	59,6	62,2	263,76	1790,72	40,85	100,0	

дошкольный возраст

10 день									Витамины С, мг	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Номер рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак										
167	8-к	Каша рисовая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2	21,6	
387	3-н	Какао с молоком	180	2,34	0,4	18,85	92,96	0,48		
492	2-б	Бутерброд с сыром	45	6,78	5,1	21,4	164,7	0,09		
Итого за прием пищи:			430	14,24	9,98	69,26	434,52	1,77		
Завтрак 2										
407		Сок фруктовый	100	1	0,1	1,9	12,5	4	5,0	
Итого за прием пищи:			100	1	0,1	1,9	12,5	4		
Обед										
1	1-з	Салат витаминный	50	0,57	4,55	5,31	57,62	2,85	35,7	
65	13-с	Свекольник с курой со сметаной	180	7,71	9,33	14,07	168,9	3,27		
266	7-м	Тефтеля из говядины	70	8,66	14,6	8,64	200,55	0,8		
306	3-г	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,29	31,27	187,92	0		
354	6-со	Соус томатный	40	0,21	1,63	2,08	23,95	0,69		
403	8-н	Компот из чернослива	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,25		
	1-н	Хлеб ржаной	20	2,2	0,36	12,68	50,2	0		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			710	27,21	36,4	107,87	839,66	7,86		
Полдник										
2011	405	Молоко	200	6	5	9,4	106	2,6	12,6	
		Печенье	50	3	4,72	29,76	174,4	0		
Итого за прием пищи:			250	9	9,72	39,16	280,4	2,6		
Ужин										
1983	6-р	Суфле рыбное	70	6,76	3,35	1,78	64,46	0,5	25,1	
314	3-го	Картофель отварной	130	2,47	4,16	21,32	132,6	11,5		
381	12-н	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,89	56,01	0,02		
		Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	60		
	1-пш	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,46	14,14	69	0		
Итого за прием пищи:			500	12,21	8,27	59,23	362,07	72,02		
Всего за день:			1990	63,66	64,47	277,42	1929,15	88,25	100,0	

дошкольный возраст

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
1	69.82	59.68	281.66	1744.83	185.30
2	64.75	55.63	306.68	1819.27	89.40
3	72.53	66.11	231.39	1764.12	125.39
4	55.32	72.50	254.85	1820.80	45.10
5	70.96	72.20	283.94	2063.74	136.05
6	57.16	65.21	260.46	1831.65	79.47
7	74.27	69.81	247.79	1901.35	79.11
8	110.17	59.53	259.71	1990.53	91.03
9	59.60	62.20	263.76	1790.72	40.85
10	63.66	64.47	277.42	1929.15	88.25
ИТОГО	698.24	647.34	2667.66	18656.16	959.95
	1.0	1.0	4.0	1865.6	

69.82 64.73 266.77 1865.62 96.00

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение 10 таблица 1)**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
3-7 лет	54-65	60	261	1800

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ Таблица 3.

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$

Сборники рецептов: 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ г. Пермь 2011г.

2. Организация питания детей в дошкольных учреждениях А.С.Алексеева 1990 год

3. Питание детей раннего и дошкольного возраста В.Г.Кисляковская 1983г.

4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ 2004г.