

Циклическое десятидневное меню для детей, посещающих структурное подразделение
 "Детский сад ст. Кын" в возрасте от 1,5-3г. и 3-7лет, с 10, 5 часовым режимом функционирования в соответствии с физиологическими
 нормами потребления продуктов

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества, г.						Энерг. ценность, к		Вит. С.		Вит. В1		Вит. В2		Ca		Fe		№ реп.
		Б		Ж		У														
1 день	Я/С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак																				
Каша молочная Дружба с маслом	150/200	3,95	5,27	8,48	11,31	17,02	22,69	161,45	215,27	0,995	1,326	0,0675	0,09	0,1245	0,166	94,869	126,492	0,423	0,564	275
Чай с молоком	150/200	1,09	1,45	0,94	1,25	13,08	17,44	65,34	87,12	0,488	0,650	0,015	0,02	0,06	0,08	49,05	65,4	0,69	0,92	507
Масло сливочное	5/5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,02	0,02	37,40	37,40	0,000	0,000	0	0	0,005	0,005	0,6	0,6	0,01	0,01	119
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед																				
Борщ со свежей капустой с/см на кур. Бул	150/200	1,07	1,42	3,08	4,11	6,75	8,99	60,94	81,25	8,033	10,710	0,027	0,036	0,027	0,036	17,8635	23,818	0,66	0,88	142
Сосиска отварная	60/60	6,60	6,60	14,34	14,34	0,00	0,00	155,46	155,46	0,000	0,000	0,114	0,114	0,09	0,09	21	21	1,08	1,08	405
Макароны отварные	100/120	3,80	4,50	0,50	0,50	19,36	23,20	96,60	116,00	0,000	0,000	1,468	1,7616	0,025	0,03	8,526	10,2312	0,708	0,8496	432
Соус сметанный с томатом	30/30	1,05	1,05	5,64	5,64	1,46	1,46	65,62	65,62	0,045	0,045	0,011	0,105	0,0027	0,0027	26,6265	26,6265	0,1392	0,1392	456
Компот из сухофруктов витаминизирован ный	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,55	27,40	83,88	111,84	0,113	0,150	0,008	0,01	0,008	0,01	42,2775	56,37	3,435	1,58	522
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Печенье сахарное	36/48	2,25	3,00	2,90	3,90	22,30	29,80	125,10	166,80	0,000	0,000	0,0288	0,0384	0,018	0,024	10,44	13,92	0,756	1,008	604
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
ИТОГО за 1 день	1041/1323	24,82	28,43	40,49	45,67	141,42	175,65	1037,88	1237,89	9,672	12,881	1,8043	2,241	0,3782	0,4617	287,3025	361,8577	9,2137	8,5608	

2 день																				
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная с маслом	150/200	6,50	8,70	8,90	11,90	28,50	38,04	220,40	293,80	1,034	1,378	0,1065	0,142	0,132	0,176	110,187	146,916	1,839	2,452	271
Сыр твердый	05.окт	1,28	2,60	1,31	2,60	0,00	0,00	17,20	34,40	0,030	0,030	0,0015	0,003	0,018	0,036	45	90	0,045	0,09	114
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед																				
Суп карт с верм. на кур. бульоне	150/200	1,62	2,16	1,71	2,28	11,30	15,10	66,80	89,00	5,000	6,600	0,057	0,076	0,033	0,044	7,947	10,596	0,513	0,684	161
Голубцы Ленивые с соусом бел.	50/25/50/30	5,44	14,90	6,11	6,52	3,33	3,60	90,00	96,00	7,100	7,600	0,02	0,02	0,04	0,04	16,81	16,81	0,73	0,73	382
Каша гречневая рассыпчатая	100/110	5,70	6,27	5,23	5,75	24,70	27,20	168,70	185,60	0,000	0,000	0,138	0,1518	0,075	0,825	1,43	1,573	3,029	3,3319	252
Компот из яблок	150/200	0,36	0,48	0,21	0,28	10,55	14,07	45,51	60,68	1,950	2,600	0,015	0,02	0,0075	0,01	11,145	14,86	0,33	0,44	521
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Булочка с изюмом "Веснушка"	60/60	4,86	4,86	3,85	3,85	35,66	35,66	196,64	196,64	0,000	0,000	0,08	0,08	0,03	0,03	10,69	10,69	0,63	0,63	573
Молоко кипяченное	150/200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	0,38	120,12	0,375	0,500	0,0225	0,03	0,1125	0,15	150,645	200,86	0,1275	0,17	529
ИТОГО за 2 день	1050/1320	34,51	50,12	32,59	40,04	162,48	188,39	991,72	1277,36	15,489	18,708	0,1025	0,5888	0,466	1,329	369,904	509,705	8,556	10,0579	
3 день																				
Завтрак																				
Каша молочная рисовая с маслом	150/200	4,71	6,28	8,58	11,44	27,80	37,07	209,42	279,23	1,073	1,430	0,0435	0,058	0,1155	0,154	94,8555	126,474	0,426	0,568	268
Какао с молоком сгущенным	150/200	2,78	3,71	2,87	3,83	18,37	24,49	111,13	148,17	0,285	0,380	0,0225	0,03	0,1125	0,15	91,4025	121,87	0,7275	0,97	510
Масло сливочное	5/5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,02	0,02	37,40	37,40	0,000	0,000	0	0	0,005	0,005	0,6	0,6	0,01	0,01	119

Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед																				
Суп гороховый на курином бульоне	150/200	1,03	1,38	2,65	3,54	4,29	5,72	49,37	65,82	11,409	15,212	0,045	0,06	0,0375	0,05	13,9215	18,562	0,486	0,648	157
Тефтели рыбные с соусом	50/30	4,42	4,42	1,03	1,03	4,59	4,59	45,27	45,27	0,155	0,155	0,025	0,025	0,015	0,015	13,83	13,83	0,355	0,355	360
Пюре картофельное	120/150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,080	5,100	0,108	0,135	0,0084	0,105	29,088	36,36	0,912	1,14	441
Компот из яблок с апельсинами	150/200	0,32	0,43	0,14	0,18	20,88	27,84	86,00	114,66	5,400	7,200	0,015	0,02	0	0	11,58	15,44	0,21	0,28	524
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
Блинчик с повидлом	75/15	6,55	6,55	5,56	5,56	31,08	31,08	200,60	200,60	1,222	1,222	0,071	0,071	0,1636	0,1636	115,979	115,979	0,76909	0,76909	543
ИТОГО за 3 день	1075/1335	26,87	30,43	30,53	36,54	159,18	189,53	1041,50	1237,56	23,623	30,699	0,297	0,344	0,2335	0,3426	194,4485	211,571	3,71459	4,39209	
4 день																				
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью	150/200	4,30	5,71	3,95	5,25	12,94	17,25	107,35	143,14	0,690	0,910	0,051	0,068	0,147	0,196	117,417	156,556	0,2805	0,374	180
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
Масло сливочное	5/5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,02	0,02	37,40	37,40	0,000	0,000	0	0	0,005	0,005	0,6	0,6	0,01	0,01	119
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед																				
Суп-пюре с гречками	150/200	2,95	3,94	3,87	5,17	10,99	16,85	103,11	137,47	5,778	7,704	0,084	0,1288	0,1095	0,1679	69,89	93,178	0,5565	0,742	174
Котлета мясная	60/60	10,75	10,75	10,12	10,12	8,59	8,59	168,40	168,40	0,000	0,000	0,054	0,054	0,084	0,084	8,43	8,43	1,062	1,062	391
Соус молочный	30/30	0,71	0,71	2,36	2,36	2,61	2,61	34,82	34,82	0,146	0,146	0,0099	0,01	0,0306	0,0306	16,7265	16,7265	0,0789	0,0789	451
Рис припущенный	100/110	2,39	2,63	4,06	4,46	24,03	26,44	145,57	160,13	0,000	0,000	0,02	0,022	0,014	0,0154	3,234	3,5574	0,347	0,3817	425
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122

Компот из сухофруктов витаминизированный	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,87	27,40	83,88	111,84	0,113	0,150	0,0075	0,01	0,008	0,01	42,2775	56,37	1,185	1,58	522
Полдник																				
Напиток из шиповника	150/200	0,51	0,68	0,00	0,00	17,29	23,05	71,18	94,90	45,00	60,00	0	0	0,0075	0,01	4,08	4,08	3,5925	4,79	533
Пирожок с повидлом	60/60	3,29	3,29	3,81	3,81	28,72	28,72	187,32	187,32	0,03	0,03	0,04	0,04	0,03	0,03	10,11	10,11	0,64	0,64	556
ИТОГО за 4 день	1065/1325	29,90	32,85	32,77	35,78	166,93	195,56	1125,11	1276,54	51,756	68,940	0,3324	0,3988	0,4536	0,5669	288,815	367,0079	9,0649	11,1886	
5 день																				
Завтрак																				
Каша молочная пшенная с маслом	150/200	7,47	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	200,17	266,89	1,092	1,456	0,1425	0,19	0,1365	0,2093	108,546	144,728	0,9075	1,21	282
Масло сливочное	5/5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,02	0,02	37,40	37,40	0,000	0,000	0	0	0,005	0,005	0,6	0,6	0,01	0,01	119
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Кофейный напиток с мол	150/200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,750	1,00	0,0225	0,03	0,0525	0,07	85,35	113,8	0,105	0,14	514
Обед																				
Суп картофельный с клецками	150/200	0,73	0,97	1,63	2,18	4,00	5,34	39,22	52,30	4,650	6,28	0,0345	0,046	0,0225	0,03	5,9475	7,93	0,3075	0,41	160
Тефтели мясные с соусом	50/30/50/30	7,18	7,18	11,17	11,17	8,54	8,54	163,42	163,42	0,000	0,000	0,04	0,04	0,08	0,08	20,08	20,08	1,12	1,12	400
Греча рассыпчатая	100/100	5,70	5,70	5,23	5,23	4,92	4,92	171,83	171,83	0,000	0,000	0,138	0,138	0,075	0,075	1,43	1,43	3,029	3,029	252
Компот из изюма витаминизир.	150/200	0,25	0,33	0,34	0,20	16,40	21,87	67,94	9,58	0,21	0,280	0,015	0,02	0	0	6,345	8,46	5,3775	7,17	526
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Печенье сахарное	36/48	2,7	3,6	3,53	4,70	26,78	35,71	150,12	200,16	0,000	0,000	0,0288	0,0384	0,018	0,024	10,44	13,92	0,756	1,008	604
Кисель ягодный	150/200	0,09	0,12	0,00	0,00	29,03	38,71	116,49	155,32	0,038	0,05	0	0	0	0	3,2625	4,35	0,27	0,36	518
ИТОГО за 5 день	1031/1293	30,80	33,07	33,95	38,03	161,09	200,42	1155,51	1288,47	6,740	9,066	0,4873	0,5684	0,4075	0,5113	254,001	327,298	12,5425	15,117	

6 день																				
Завтрак																				
Каша молочная кукурузная с маслом	150/200	4,64	6,18	5,33	7,11	27,81	37,08	180,09	240,12	0,975	1,300	0,0615	0,082	0,1305	0,174	95,5965	127,462	0,894	1,192	280
Кофейный напиток с мол	150/200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,750	1,00	0,0225	0,03	0,0525	0,07	85,35	113,8	0,105	0,14	514
Масло сливочное	5/5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,02	0,02	37,40	37,40	0,000	0,000	0	0	0,005	0,005	0,6	0,6	0,01	0,01	119
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед																				
Суп-пюре с гречками на курином бульоне	150/200	2,95	3,94	3,87	5,17	10,99	14,66	103,11	137,47	5,778	8,860	0,084	0,112	0,1095	0,146	69,8835	93,178	0,5565	0,742	174
Сосиска отварная	60/60	6,60	6,60	14,34	14,34	0,00	0,00	155,46	155,46	0,000	0,000	0,114	0,114	0,09	0,09	21	21	1,08	1,08	405
Соус молочный	30/30	0,71	0,71	2,36	2,36	2,61	2,61	34,82	34,82	0,146	0,146	0,0099	0,01	0,0306	0,0306	16,7265	16,7265	0,0789	0,0789	451
Макароны отварные	100/120	3,80	4,50	0,50	0,50	19,36	23,20	96,60	116,00	0,000	0,000	1,468	1,7616	0,025	0,03	8,526	10,2312	0,708	0,8496	432
Компот из сухофруктов витаминизирован ный	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,87	27,40	83,88	111,84	0,113	0,150	0,0075	0,01	0,008	0,01	42,2775	56,37	1,185	1,58	522
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
Пирожок печеный с повидлом	80/80	6,49	6,49	5,97	5,97	52,75	52,75	290,74	290,74	0,08	0,08	0,07	0,07	0,03	0,03	18,89	18,89	1,09	1,09	587
ИТОГО за 6 день	1085/1355	32,28	36,35	37,01	40,09	190,14	222,16	1236,11	1415,54	7,841	11,536	1,9034	2,2556	0,4991	0,6036	374,9	475,6577	7,0199	8,2925	
7 день																				
Завтрак																				
Каша молочная рисовая с маслом	150/200	4,71	6,28	8,58	11,44	27,80	37,07	209,42	279,23	1,073	1,430	0,0435	0,058	0,1155	0,154	94,8555	126,474	0,426	0,568	268
Какао с молоком сгущенным	150/200	2,78	3,71	2,87	3,83	18,37	24,49	111,13	148,17	0,285	0,380	0,0225	0,03	0,1125	0,15	91,4025	121,87	0,7275	0,97	510

Полдник																				
Сок фруктовый	150/200	0,75	1	0,2	0,20	0,15	20,20	69,00	92,00	3	4	0,015	0,02	0,015	0,02	10,5	14	0,3	0,4	532
Булочка сдоба	60/60	5,06	5,06	3,32	3,32	35,74	35,74	192,89	192,39	0,000	0,000	0,08	0,08	0,03	0,03	9,45	9,45	0,60	0,60	584
ИТОГО за 8 день	1025/1305	29,97	35,09	32,64	39,34	134,66	176,03	1014,30	1202,44	11,555	0,080	0,3335	0,388	0,3925	0,49	241,422	312,344	6,1615	7,521	
9 день																				
Завтрак																				
Макаронная запеканка с маслом	100/150	5,70	12,81	5,07	7,60	24,11	36,16	164,76	247,14	0,52	0,78	0,06	0,09	0,11	0,165	61,665	92,4975	0,79	1,185	309
Сыр твердый	5/5	1,28	2,60	1,31	2,60	0,00	0,00	17,20	34,40	0,030	0,030	0,0015	0,003	0,018	0,036	45	90	0,045	0,09	114
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед										0,000										
Рассольник Ленинградский с/см на кур. бул	150/200	1,25	1,67	3,22	4,30	7,66	10,22	73,41	97,87	7,11	9,48	0,054	0,072	0,033	0,044	8,6925	11,59	0,4845	0,646	148
Котлета рыбная Любительская	50 /50	6,24	6,24	1,55	1,56	3,02	3,02	51,02	51,02	0,37	0,37	0,03	0,03	0,035	0,035	21,24	21,24	0,31	0,31	357
Соус молочный	30/30	0,71	0,71	2,36	2,36	2,61	2,61	34,82	34,82	0,146	0,146	0,0099	0,01	0,0306	0,0306	16,7265	16,7265	0,0789	0,0789	451
Рис припущенный	100/110	2,39	2,63	4,06	4,46	24,03	26,44	145,57	160,13	0,000	0,000	0,02	0,022	0,014	0,0154	3,234	3,5574	0,347	0,3817	425
Компот из яблок витаминизированный	150/200	0,36	0,48	0,21	0,28	10,55	14,07	45,51	60,68	1,95	2,60	0,015	0,02	0,0008	0,01	11,145	14,86	0,33	0,44	521
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Молоко кипяченое	150/200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	0,38	120,12	0,375	0,500	0,0225	0,03	0,1125	0,15	150,645	200,86	0,1275	0,17	529
Шанешка картофельная	60 /60	5,97	5,97	6,57	6,57	33,60	33,60	217,41	217,41	3,14	3,14	0,12	0,12	0,09	0,09	34,93	34,93	1,01	1,01	567
ИТОГО за 9 день	1005/1270	32,64	43,26	29,61	36,58	154,02	180,82	936,16	1224,71	13,641	17,046	0,3989	0,463	0,4619	0,594	369,328	503,6614	4,8354	5,8416	

10 день																				
Завтрак																				
Каша молочная гречневая с маслом	150/180	6,87	8,24	9,79	11,39	24,67	29,60	213,99	256,79	1,073	1,287	0,144	0,1728	0,165	0,198	106,326	127,5912	2,5845	3,1014	263
Чай с молоком	150/200	1,09	1,45	0,94	1,25	13,08	17,44	65,34	87,12	0,488	0,650	0,015	0,02	0,06	0,08	49,05	65,4	0,69	0,92	507
Масло сливочное	5/5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,02	0,02	37,40	37,40	0,000	0,000	0	0	0,005	0,005	0,6	0,6	0,01	0,01	119
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Обед																				
Суп рыбный	0/20/200/20	7,40	9,87	3,04	4,05	12,66	16,88	118,32	157,76	23,691	31,588	0,1425	0,19	0,102	0,136	31,4055	41,874	1,2675	1,69	165
Плов с курой	160/190	10,03	11,91	10,00	11,87	27,76	32,96	237,44	281,97	0,305	0,362	0,01523	0,01801	0,0457	0,0543	14,15	16,801	0,70095	0,83238	416
Компот из изюма витаминизир.	150/200	0,25	0,33	0,34	0,20	16,40	21,87	67,94	9,58	0,21	0,280	0,015	0,02	0	0	6,345	8,46	5,3775	7,17	526
Хлеб пшеничный	30/30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,80	14,80	70,50	70,50	0,000	0,000	0,033	0,033	0,009	0,009	6	6	0,33	0,33	122
Полдник																				
Чай с сахаром	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	15,04	45,09	60,12	0,000	0,000	0	0	0	0	4,05	5,4	0,6525	0,87	505
Пряники	50/50	2,95	2,95	2,35	2,35	37,50	37,50	183,00	183,00	0,000	0,000	0,04	0,04	0,01	0,01	5,5	5,5	0,4	0,4	603
ИТОГО за 10 день	1045/1305	33,16	39,33	31,05	35,71	172,97	200,91	1109,51	1214,73	25,766	34,167	0,438	0,527	0,406	0,501	229,425	283,627	12,343	15,654	
Итого за весь период	11822/13131	276,24	367,31	335,01	393,74	1598,89	1914,23	10781,81	12699,62	183,107	62,288	6,47	8,21	4,29	6,10	3007,17	3828,33	84,27	100,21	
Среднее значение за период	1182,2/1313,1	27,62	36,73	33,50	39,37	159,89	191,42	1078,18	1269,96	18,311	6,229	0,65	0,82	0,43	0,61	300,72	382,83	8,43	10,02	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от кккал.		2,56	2,90	3,11	3,11	14,82	15,08													

Примерное десятидневное меню составлено на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений." 2012год." Пермская государственная медицинская академия им. Академика Г.А. Вагнера". Уральский региональный центр питания, составители:проф. Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Кашина Е.В.