

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 106 »



*Марина В.В.*

*августа*

2022г.



Согласовано  
Директор департамента образования  
г. Нижнего Новгорода

*В.П. Радченко*

*« 29 »*

*июля*

2022г.

Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет, посещающих муниципальные  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием

### Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	405	16,2	21,2	39,9	414	11,4
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
276	Жаркое по-домашнему	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	540	31,7	14,7	93,5	641	31,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	351	0,2
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	370	18,0	25,3	82,5	627	10,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1415</b>	<b>68,5</b>	<b>63,7</b>	<b>226,9</b>	<b>1759</b>	<b>54,1</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,2	3,9	21,4	134	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	535	10,5	11,7	86,8	496	11,9
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	785	21,0	15,1	90,9	586	4,3
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15,9	10,7	2,4	170	0,5
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	21,7	15,5	57,9	458	25,1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1875</b>	<b>55,9</b>	<b>45,5</b>	<b>244,2</b>	<b>1614</b>	<b>41,3</b>

## Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	22,5	24,4	60,1	551	1,6
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	745	31,2	20,2	120,8	798	20,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7,7	6,9	23,0	185	0,3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Итого	455	9,7	10,2	70,9	416	12,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1655</b>	<b>66,3</b>	<b>58,9</b>	<b>262,5</b>	<b>1856</b>	<b>34,8</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	1,9	23,9	128	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	480	18,5	18,6	53,0	453	1,3
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	690	21,2	21,4	81,4	604	25,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	17,4	9,4	61,6	401	26,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1765</b>	<b>60,1</b>	<b>51,9</b>	<b>206,9</b>	<b>1537</b>	<b>54,4</b>

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд с 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>12,3</b>	<b>18,8</b>	<b>69,7</b>	<b>499</b>	<b>13,2</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>8,6</b>	<b>74</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>27,1</b>	<b>25,0</b>	<b>101,8</b>	<b>753</b>	<b>52,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	330	0,3
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	-
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>29,5</b>	<b>24,1</b>	<b>60,0</b>	<b>593</b>	<b>2,7</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>71,6</b>	<b>71,1</b>	<b>240,1</b>	<b>1919</b>	<b>68,7</b>

### Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	7,4	14,4	61,1	405	11,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,9	4,1	9,2	77	7,4
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	80	10,3	8,3	2,2	124	-
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	770	23,6	24,2	116,3	781	21,9
<b>Уплотнённый полдник</b>							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15,3	16,6	25,1	311	2,0
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	420	21,6	18,6	86,1	597	5,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1810</b>	<b>55,2</b>	<b>59,7</b>	<b>274,4</b>	<b>1860</b>	<b>39,8</b>

**Седьмой день**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>24,5</b>	<b>26,8</b>	<b>65,5</b>	<b>603</b>	<b>3,3</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>8,6</b>	<b>74</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19,0</b>	<b>16,0</b>	<b>103,5</b>	<b>629</b>	<b>48,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	<b>Итого</b>	<b>422</b>	<b>17,3</b>	<b>20,6</b>	<b>56,1</b>	<b>475</b>	<b>8,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1702</b>	<b>63,6</b>	<b>66,6</b>	<b>233,7</b>	<b>1781</b>	<b>59,7</b>



### Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	395	12,6	20,3	39,9	396	11,4
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,3	7,7	35,7	301	1,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	770	35,1	13,6	137,6	814	23,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
268	Суфле из рыбы (филе трески)	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	19,2	11,7	57,4	412	26,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1760</b>	<b>69,8</b>	<b>48,1</b>	<b>245,9</b>	<b>1701</b>	<b>62,4</b>

**Девятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,7	12,1	39,1	332	12,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>26,5</b>	<b>23,4</b>	<b>77,6</b>	<b>622</b>	<b>23,5</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>17,6</b>	<b>104</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>							
119/2015	Суп с горохом, гренками	200/15	7,6	4,7	28,5	187	0,8
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>31,3</b>	<b>19,1</b>	<b>124,0</b>	<b>801</b>	<b>16,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>19,0</b>	<b>21,3</b>	<b>67,2</b>	<b>538</b>	<b>47,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1777</b>	<b>79,6</b>	<b>66,3</b>	<b>286,4</b>	<b>2065</b>	<b>88,1</b>

### Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	26,3	168	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>10,9</b>	<b>11,8</b>	<b>90,2</b>	<b>512</b>	<b>11,7</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>8,6</b>	<b>74</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>27,4</b>	<b>29,7</b>	<b>114,8</b>	<b>831</b>	<b>28,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	* 0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>22,9</b>	<b>10,7</b>	<b>56,9</b>	<b>416</b>	<b>26,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1960</b>	<b>63,9</b>	<b>55,5</b>	<b>270,5</b>	<b>1833</b>	<b>66,8</b>
	<b>Общее</b>	<b>17489</b>	<b>654,5</b>	<b>587,2</b>	<b>2491,5</b>	<b>17925</b>	<b>570,0</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1749</b>	<b>65,4</b>	<b>58,7</b>	<b>249,1</b>	<b>1793</b>	<b>57,0</b>

\* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

« Цикличное меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2014 года издания.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 3-х до 7 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	54	65
Жиры (г)	60	59
Углеводы (г)	261	249
Энергетическая ценность (ккал)	1800	1793

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

Распределение калорийности по приёмам пищи  
3-7 лет

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность 2-го завтрака	Калорийность обеда	Калорийность уплотнённого полдника	Общая калорийность
1	414	77	641	627	1759
2	496	74	586	458	1614
3	551	91	798	416	1856
4	453	79	604	401	1537
5	499	74	753	593	1919
6	405	77	781	597	1860
7	603	74	629	475	1781
8	396	79	814	412	1701
9	622	104	801	538	2065
10	512	74	831	416	1833
Итого	4951	803	7238	4933	17925
В среднем в день	495	80	724	493	1793
Соотношение	28%	4%	40%	27%	100%
Нормы СанПиНа	20-25%	5%	30-35%	30-35%	

*Калорийность питания  
3-7 лет*

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	68,5	63,7	226,9	1759
2	55,9	45,5	244,2	1614
3	66,3	58,9	262,5	1856
4	60,1	51,9	206,9	1537
5	71,6	71,1	240,1	1919
6	55,2	59,7	274,4	1860
7	63,6	66,6	233,7	1781
8	69,8	48,1	245,9	1701
9	79,6	66,3	286,4	2065
10	63,9	55,5	270,5	1833
Итого	654,5	587,3	2491,5	17925
В среднем в день	65,5	58,7	249,2	1793
Соотношение	1	0,9	3,8	

Ведомость контроля за рационом питания по меню на 2022-2023 гг

Рацион: Городские дет. сады 3-7л

Приемы пищи: Уплотненный полдник; Завтрак; Обед; 2-ой завтрак

Возраст: 3-7 лет

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 3 до 7 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	97	65	57	50		65			117	51	55	50	91
Дрожжи хлебопекарные	0,3				0,3	0,3			0,3		0,1	0,1	100
Какао		2			2		2				0,6	0,6	100
Картофель	155	230	40	176	128	60	169	160		172	140	129	92
Кондитерские изделия	30		20				30				20	8	40
Кофейный напиток	3			3		3			3		1,2	1,2	100
Крупы (злаки), бобовые		85	91	45	32	43	40	46	42	109	43	53	124
Макаронные изделия		8	42			51			51		12	15	127
Масло растительное	15	12	10	13	15	11	8	7	8	9	11	11	100
Масло сливочное	15	23	26	19	22	33	22	31	21	30	21	24	115
Молоко, кисломолочная продукция	534	328	315	335	605	332	350	256	211	340	450	360	80
Мука пшеничная	68	5		4	48	29	11	4	39	11	29	22	76
Напитки витаминизированные			180			180		180			50	54	108
Овощи, зелень	149	74	80	217	169	168	157	147	191	194	220	155	70
Птица					59			184			24	24	100
Рыба - филе		74		60	24			73		81	37	31	84
Сахар	22	24	39	27	47	40	48	25	48	24	30	34	115
Сметана	5	11	4	18	11	25	5		12	15	11	11	100
Соки фруктовые (овощные)		180		180		180		180		180	100	90	90
Соль	4	5	4	4	3	4	1	4	6	6	5	4	83
Субпродукты							41				25	4	16
Сыр твердый	15	5		15			15		15		6	7	108
Творог			92		90	56	78		92		40	41	102
Фрукты (плоды) свежие	100	127	100	36	100	46	107	100	107	127	100	95	95
Фрукты (плоды) сухие	18		18		18		18		18		11	9	82
Хлеб пшеничный	50	83	63	89	65	75	50	114	111	86	80	80	100
Хлеб ржаной	50		50	50	50	50	50	50	50	50	50	45	90
Чай			0,6				0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,3	50
Яйцо	63	27	25	61	7	16	56	70	23	25	40	37	93

Начальник производственно-технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог 1 категории Румянцева А.Ю..

1268	2540	500	220	144	324	1110	1400	460	500
63,4	27	25	11	7,2	16,2	55,5	70	23	25

20		30		30					
52,63	0	78,95	0	78,95	0	0	0	0	0
100	100	101	100	100	100	100	100	101	100
381	228	135	234,5	426,5	231,9	250	155,5	110	239,5
533,6	328	314,9	334,5	605,4	331,9	350	255,5	211	339,5

	2,2	8		8	5	3		8	
0	3,432	12,48	0	12,48	7,8	4,68	0	12,48	0
50	83	62,7	89	65	75	50	114	111,3	86
50	86,43	75,18	89	77,48	82,8	54,68	114	123,8	86


0,8			3,8	0,8		1,8	2,8		0,8
4,348	0	0	20,65	4,348	0	9,783	15,22	0	4,348
145	74	80	196	164,4	168	147,4	132,2	191	190
149,3	74	80	216,7	168,7	168	157,2	147,4	191	194,3



Прощнуровано, пронумеровано,  
скреплено печатью

№ *Шестьдесят* листа (ов)

заведующий



И.В. Лапина

