

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МКДОУ д/с № 13
от 25 декабря 2024 г. № 156

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для обеспечения горячим питанием
воспитанников дошкольных групп МКДОУ д/с № 13
с 10,5- часовым пребыванием
возрастная категория от 1,5 до 3 лет

(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 – ч.1 и 2.)

Составители: Грищенков Д.В., инженер-технолог общественного питания, канд.техн.наук, доцент. В разработке ассортимента и подготовки материалов технологических карт и оценке качества питания по меню рационов принимали участие Тарицына Н.А., главный внештатный детский диетолог Управления Здравоохранения г. Екатеринбурга Кузнецова Т.Г., зав. Дошкольным отделением МУ ДГБ№5, Катарина А.И веущий специалист отдела образования администрации Ленинского района, Г.Л. Ким, к.м.н., Агафонова Н.В. – врач детского сада №506; Давлетбаева В.Т. – медсестра детского сада №506, Салихъянова Н.А. – зав.детским саом №506, Горбачева В.С. – зав.детским садом № 303 г.Екатеринбурга. На методические рекомендации и технические документы получено экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» (экспертное заключение №02-01-12-13-01/276). Рекомендовано Управлением образования администрации г.Екатеринбурга.

МЕНЮ

1 день, неделя первая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Са	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
21/2	Лапша в молоке	150	2,58	2,76	9,0	71,25	66,41	0,195	0,03	0,075	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,78	2,86	13,7	100,4	75	0,068	0,00	0,039	43,39
	Яблоко	95	1,79	0,59	26,25	112,81	9,5	0,71	0,047	0,06	11,87
	Итого за приём		11,41	7,41	58,95	352,46	230,31	0,343	0,097	0,204	55,97
	Обед										
5/2,1/2	Свекольник со сметаной с яйцом на кур/б	150	2,36	4,63	11,32	70,67	86,33	29,76	1,0	0,045	0,075
18/3,6/8	Рагу из овощей,бобовых из мяса куры	150	4,56	5,36	13,2	120	44,0	1,35	0,09	0,09	10,59
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,023	13,7	53,78	10,86	0,24	0,008	0	37,5
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,8	0,54	19,94	96,3	13,05	0,7	0,07	0,059	
	Итого за прием		9,09	10,55	58,16	340,75	154,24	32,05	1,168	0,194	48,165
	Полдник										
6/12	Булочка Дорожная	60	3,04	7,82	29,2	202,72	10,42	0,67	0,064	0,032	0,0
12/10	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,81	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21	1,85
	Итого за прием		7,15	14,65	45,57	355,4	239,82	1,03	0,16	0,32	2,46
	Итого за день		27,65	32,61	162,32	1048,61	624,37	33,42	1,425	0,718	106,6

МЕНЮ

2 день, неделя первая

возрастная группа: 1,5-3лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,48	24,8	155	73,1	0,79	0,11	0,06	0,21
14/10	Какао, витаминизированное с молоком	150	2,9	2,61	17,17	100,5	83,85	0,82	0,022	0,075	0,37
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,8	2,86	13,54	99,6	78,94	0,05	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,9	90,2	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		14,02	10,42	75,41	445,3	243,49	2,23	0,171	0,166	45,21
Обед											
1/2,16/ 2	Суп картофельный с крупой (гречка) на кур. бульоне	150	3,26	4,7	15,7	109,7	25,41	1,10	0,097	0,052	5,02
15/8	Тефтели из мяса говядины паровые	50	11,48	11,38	4,64	167,5	6,4	1,17	0,02	0,06	0,04
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	92	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,8	10,9	0,24	0,0075	0	37,5
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	
	Итого за прием		20,04	19,1	73,8	410,6	127,2	5,37	0,23	0,23	69,7
Полдник											
	Ватрушка с творогом	60	6,8	6,5	20,9	169,5	48,35	0,53	0,048	0,10	0,096
12/10	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,8	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21	1,84
	Итого за прием		10,91	10,16	27,7	246	218,45	0,67	0,11	0,31	1,93
	Итого за день		44,97	39,68	176,91	1101,9	589,14	8,27	0,511	0,706	116,84

МЕНЮ

3 день, неделя первая

возрастная группа: 1,5-3 года

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	4,00	23,05	146,25	87,15	0,55	0,075	0,097	0,32
13/10	Кофеинный напиток с молоком	150	2,25	2,175	10,05	66,75	79,40	0,082	0,023	0,09	0,039
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,78	2,86	13,7	100,4	75	0,068	0,00	0,039	43,39
	Фрукты в ассортименте	95	1,79	0,59	24,95	112,8	9,5	0,71	0,047	0,060	11,88
	Итого за приём		13,30	9,625	71,75	426,20	251,05	1,41	0,145	0,286	55,629
	Обед										
8/2	Щи из свежей капусты со сметаной на кур.бульоне	150	1,2	3,4	6,05	51	32,19	0,54	0,003	0,075	10,5
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	50	7,12	6,94	3,3	119	5,15	0,9	0,015	0,05	0,0
31/2	Горошица	100	4,1	2,93	24,9	144,62	9,87	0,57	0,047	0,023	0
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,023	13,7	53,78	10,86	0,24	0,008	0	37,5
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,8	0,54	19,94	96,3	13,05	0,7	0,07	0,059	
	Итого за прием		14,59	13,833	67,89	464,70	71,12	2,95	0,143	0,207	48
	Полдник										
28/1	Салат овощной: отварной картофель, морковь, зел.горошек, лук, подс.масло	110	0,83	3,76	5,9	61,42	9,90	0,40	0,036	0,027	1,96
6/13	Бутерброд с повидлом	20/13	1,46	2,29	16,8	93,70	6,11	0,4	0,032	0,016	0,28
15/10	Напиток из шиповника	100	0,074	0,03	5,56	21,67	1,37	0,066	0,00	0,006	29,7
	Итого за прием		2,364	6,08	28,26	176,76	17,38	0,866	0,068	0,049	31,94
	Итого за день		30,254	29,538	167,90	1067,66	339,55	5,226	0,356	0,542	135,569

МЕНЮ

4 день неделя первая

возрастная группа: 1,5 до 3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (кукурузная крупа и рис) молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,48	24,17	154,5	73,14	0,79	0,08	0,10	0,8
14/10	Какао, витаминизированное с молоком	150	2,9	2,61	17,17	100,5	83,85	0,82	0,022	0,075	0,37
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,87	2,31	11,06	81,3	78,94	0,062	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,95	90,25	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		14,09	9,87	72,35	426,55	243,53	2,18	0,14	0,255	36,3
Обед											
31/1	Салат из свежей капусты с кукурузой, консервированной с растительным маслом	40	2,25	2,8	7,3	42,6	15,4	0,50	0,073	0,033	6,9
4/2,18/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,36	1,56	11,01	111,56	15,72	0,56	0,045	0,030	2,36
2,/3	Картофельное пюре	100	2,4	3,23	15,85	103,84	28,55	0,83	0,09	0,08	8,3
247	Рыба тушеная с овощами	50	8,3	4,5	3,5	87,14	34,16	0,66	0,06	0,06	1,95
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,022	13,70	53,77	10,86	0,24	0,0075	0	37,50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,5	0,9	0,07	0,058	0,00
	Итого за прием		17,58	12,65	71,26	495,21	118,19	3,7	0,35	0,261	57,01
Полдник											
	Творожный пирог Лакомка	80	6,56	12,56	28,96	254,4	14,02	0,44	0,010	0,067	0,056
11/10	Чай с лимоном	150/8	0,06	0,0075	6,92	0,0075	1,51	0,04	0,00	0,00	0,6
	Итого за приём		6,62	12,5675	35,88	254,40	15,53	0,48	0,010	0,067	0,62
	Итого за день		38,29	46,17	231,54	1525,86	377,25	6,36	0,60	0,583	93,93

МЕНЮ

4 день неделя первая

возрастная группа: 1,5 до 3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (кукурузная крупа и рис) молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,48	24,17	154,5	73,14	0,79	0,08	0,10	0,8
14/10	Какао, витаминизированное с молоком	150	2,9	2,61	17,17	100,5	83,85	0,82	0,022	0,075	0,37
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,87	2,31	11,06	81,3	78,94	0,062	0,00	0,031	35,13
Итого за приём			12,67	9,4	52,4	336,30	235,93	1,672	0,102	0,206	35,13
Обед											
31/1	Салат из свежей капусты с кукурузой, консервированной с растительным маслом	40	2,25	2,8	7,3	42,6	15,4	0,50	0,073	0,033	6,9
9/2	Рассольник со сметаной на кур. бульоне	150	2,06	2,99	9,14	73,44	23,48	0,10	0,05	0,04	3,61
2, /3	Картофельное пюре	100	2,4	3,23	15,85	103,84	28,55	0,83	0,09	0,08	8,3
247	Рыба тушеная с овощами(горбуша)	50	8,3	4,5	3,5	87,14	34,16	0,66	0,06	0,06	1,95
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,022	13,70	53,77	10,86	0,24	0,008	0	37,50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,5	0,9	0,07	0,058	0,00
Итого за прием			17.28	14,082	69,39	457,09	125,95	3,23	0,423	0,271	58,26
Полдник											
	Творожный пирог Лакомка	80	6,56	12,56	28,96	254,4	14,02	0,44	0,010	0,067	0,056
11/10	Чай с лимоном	150/8	0,06	0,008	6,92	0,008	1,51	0,04	0,00	0,00	0,6
	Итого за приём		6,62	12,568	35,88	254,408	15,53	0,48	0,010	0,067	0,656
	Итого за день		36,57	36,05	157,67	1047,798	377,41	5,382	0,535	0,544	94,046

МЕНЮ

5 день , неделя первая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
2/6	Омлет запеченный с зеленым горошком	80/30	4,3	3,0	2,8	55,00	35	0,8	0,04	0,12	1,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,8	2,86	13,54	99,6	78,94	0,05	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,9	90,2	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		12,78	8,53	46,24	312,8	200,94	2,67	0,099	0,29	46,42
Обед											
21/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	4,0	3,0	49	12,2	0,42	0,013	0,02	3,0
87	Суп картофельный с рыбой (Скумрия р.к. в/м)	150	3,0	3,5	9,6	81,0	89,0	0,5	0,06	0,15	5,0
4/8	Плов из мяса говядины	150	11,1	12,4	26,0	301	16	1,7	0,06	0,08	0,8
3	Кисель витаминизированный Витошка	150	0	0	8,4	37,2	12,0	34,0	0	0	0
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	
	Итого за прием		16,6	20,44	66,9	564,5	142,25	37,52	0,15	0,308	8,8
Полдник											
23/12	Манник	80/100	26	7,9	26,6	281,0	41,9	0,9	0,06	0,08	0,08
16/10	Кисломолочный напиток «Кефир»	150/200	4,1	3,8	16,2	88,0	90	0,15	0,05	0,2	1,4
	Итого за прием		30,1	11,7	42,8	369	191,9	1,05	0,11	0,28	1,48
	Итого за день		59,48	40,67	155,94	1246,3	535,09	41,24	0,359	0,878	56,7

МЕНЮ

6 день , неделя вторая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,8	20,64	133,50	70,25	0,29	0,045	0,09	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,16	10,02	66,75	80	0,08	0,022	0,09	0,39
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,78	2,86	13,7	100,4	75	0,068	0,00	0,039	43,39
	Фрукты в ассортименте	95	1,78	0,59	24,9	112	9,5	0,71	0,047	0,059	11,9
	Итого за приём		12,79	9,41	69,26	412,65	234,75	1,148	0,114	0,278	56
Обед											
5/2	Борщ со св. капустой со сметаной на кур.б	150	2,35	4,65	10	97,5	39,15	0,87	0,04	0,075	8,25
31/8	Картофель тушеный с курой	150	3,25	9,15	22,63	189,13	24,24	1,44	0,13	0,09	12,40
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,023	13,7	53,78	10,86	0,24	0,008	0	37,5
1	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,8	0,54	19,94	96,3	13,05	0,7	0,07	0,059	
	Итого за прием		7,77	14,363	66,27	436,71	87,30	3,25	0,248	0,224	58,15
Полдник											
28/1	Булочка Майская	60	5,76	3,67	45,36	246	24,8	1,03	0,09	0,06	0
10/10	Молоко кипяченое	150	4,2	4,78	7,03	88	175,50	0,15	0,06	0,3	1,5
	Итого за прием		9,96	8,45	52,39	334	200,3	1,18	0,15	0,36	1,5
	Итого за день		30,52	32,223	187,92	1183,36	688,91	5,982	0,512	0,862	115,65

МЕНЮ

7 день неделя вторая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
18/4	Каша молочная Ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	4,43	18,53	129	85,70	0,68	0,05	0,11	0,4
14/10	Какао витаминизированное с молоком	150	2,90	2,61	17,18	100,50	83,85	0,83	0,02	0,08	0,38
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,8	2,86	13,54	99,6	78,94	0,05	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,9	90,2	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		12,95	10,37	69,15	419,3	256,09	2,13	0,109	0,27	45,41
Обед											
4/2,18/ 2	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150	2,36	1,56	11,02	111,56	15,73	0,56	0,05	0,03	2,36
21/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,93	2,93	48,67	12,12	0,42	0,01	0,02	3,01
31/8	Ленивые голубцы из мяса гов. со сметанным соусом	90	6,33	9,30	6,47	103,50	39,29	0,86	0,02	0,05	2,50
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,8	10,9	0,24	0,0075	0	37,5
1	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	0,00
	Итого за прием		11,49	15,35	54,02	414,83	91,09	2,98	0,1575	0,158	45,37
Полдник											
6/12	Ватрушка со сметаной	60	4,48	6,72	24,56	178,40	32,06	0,48	0,06	0,56	0,08
,	Молоко кипяченое	150	4,11	3,66	6,8	76,5	170,1	0,14	0,06	0,21	1,84
	Итого за прием		8,59	10,38	31,36	254,90	202,16	0,62	0,12	0,77	1,92
	Итого за день		33,03	36,10	154,53	1089,03	549,34	5,73	0,3865	1,198	92,70

МЕНЮ

8 день, неделя вторая

возрастная группа: 1,5-3 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (пшеничная и геркулес) молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,8	27,8	154,5	73,14	0,87	0,11	0,08	0,8
13/10	Кофеинный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,8	2,86	13,54	99,6	78,94	0,05	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,9	90,2	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		13,38	10,33	71,24	412,3	239,08	1,57	0,17	0,25	45,82
Обед											
17/2,1/2	Суп картофельный с бобовыми на кур.б.	150	4,71	4,29	14,5	141,93	34,38	1,56	0,14	0,06	4,38
9/8	Печень по- строгановски	50	5,03	5,4	1,02	75	10,62	1,6	0,06	0,5	3,75
11/8	Макароны отварные	100	6,61	5,23	29,7	192,30	44,61	3,62	0,19	0,44	5,53
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,022	13,70	53,77	10,86	0,24	0,0075	0	37,5
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45/60	1,9	0,54	19,9	96,3	13,5	0,9	0,07	0,058	0
	Итого за прием		18,63	15,48	78,82	559,3	113,97	7,92	0,47	1,058	51,16
Полдник											
28/1	Морковь тертая с яблоком	110	0,75	3,41	5,3	55,83	9	0,36	0,36	0,025	1,8
6/13	Бутерброд с повидлом	20/13	1,48	2,28	16,8	93,68	6,1	0,4	0,032	0,016	0,28
11/10	Чай с лимоном	150/8	0,06	0,0075	6,92	27	1,33	0,4	0,0	0,0	0,52
	Итого за прием		2,3	5,70	29,02	176,51	16,43	1,16	0,4	0,4	2,6
	Итого за день		34,31	31,50	260,26	1148,11	369,48	10,65	1,56	1,34	99,58

МЕНЮ

9 день неделя вторая

возрастная группа: 1-3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша Дружба (кукурузная крупа и пшено) с маслом сливочным	150	4,90	4,48	24,17	154,50	73,15	0,79	0,11	0,08	0,78
14/10	Какао витаминизированное с молоком	150	2,90	2,61	17,18	100,50	83,85	0,83	0,02	0,08	0,38
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,8	2,86	13,54	99,6	78,94	0,05	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,9	90,2	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		14,02	10,42	74,79	444,80	243,54	2,24	0,169	0,24	45,79
Обед											
4/2,18/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	150	2,36	1,56	11,01	111,56	15,72	0,56	0,045	0,030	2,36
2,/3	Сложный гарнir	100	4,08	8,92	18,62	165,46	57,12	1,62	0,12	0,11	29,65
247	Паровые биточки из рыбы (минтай)	50	12,86	7,29	4,86	137,14	11,06	4,42	0,16	1,26	9,43
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,8	10,9	0,24	0,0075	0	37,5
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,05	0,9	0,07	0,058	0,00
	Итого за прием		21,27	19,76	66,22	526,14	115,61	7,28	0,4075	1,468	80,19
Полдник											
9/5	Творожная запеканка	80	1,82	9,22	12,68	200,64	135,04	0,48	0,04	0,22	0,22
	Молоко сгущеное	25	1,85	0,05	14,28	65,25	80	0,05	0,01	0,04	0,42
11/10	Чай с лимоном	150/8	0,06	0,0075	6,92	27	1,33	0,04	0,0	0,0	0,52
	Итого за прием		3,73	9,2775	33,88	292,89	216,37	0,57	0,05	0,26	1,16
	Итого за день		39,02	39,458	174,89	1263,83	575,52	10,09	0,6265	1,968	127,14

МЕНЮ

10 день неделя вторая

возрастная группа: 1,5 -3 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
	Суп молочный с крупой (гречка, рис)	150	2,55	2,75	8,97	81	66,41	0,20	0,03	0,08	0,32
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,2	10	68	79,4	0,08	0,02	0,09	0,39
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	30/5/10	4,8	2,86	13,54	99,6	78,94	0,05	0,00	0,031	35,13
	Фрукты в ассортименте	95	1,42	0,47	19,9	90,2	7,6	0,57	0,039	0,049	9,5
	Итого за приём		11,03	8,24	60,33	338,8	232,35	0,90	0,09	0,25	45,34
	Обед										
13/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,61	3,30	2,72	42,23	12,83	0,29	0,007	0	0,8
23/2	Суп – пюре молочный с овощами с гренками	150	3,75	4,31	11,91	101,25	141,41	0,97	0,07	0,17	11,7
26/8	Суфле из мяса кур	120	23,7	27,3	5,4	361,5	88,38	2,04	0,06	0,24	0,54
9/10	Кисель витаминизированный Витошка	150	0,74	0,04	21,45	86,17	23,53	0,45	0,01	0	37,5
59	Хлеб ржаной «Дарницкий»	45	1,9	0,54	19,9	96,3	13,5	0,9	0,07	0,058	0
	Итого за прием		30,7	35,49	61,38	687,45	279,65	5,41	0,217	0,468	50,54
	Полдник										
6/12	Коржик молочный	60/75	4,8	6,72	24,5	179,39	32,05	0,48	0,05	0,05	0,07
16/10	Сок в ассортименте	100	0,6	-	12,12	50,66	8,4	1,68	0,13	0,13	2,4
	Итого за прием		5,4	6,72	36,62	230,05	40,45	2,16	018	0,18	2,47
	Итого за день		47,13	50,45	158,33	1256,3	552,45	8,47	0,898	1,47	98,35

Кол-во дней	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
	всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	29,36	33,68	169,86	1123,15	645,40	34,90	1,425	0,785	106,6
2	44,33	39,36	169,74	1069,40	585,05	7,53	0,51	0,77	116,86
3	30,254	29,538	167,90	1067,66	339,55	5,226	0,356	0,542	135,569
4	38,29	46,17	231,54	1525,86	377,25	6,36	0,60	0,583	93,93
5	59,48	40,67	155,94	1246,30	535,09	41,24	0,359	0,878	56,7
6	30,52	32,223	187,92	1183,36	688,91	5,982	0,512	0,862	115,65
7	33,03	36,10	154,53	1089,03	549,34	5,73	0,3865	1,198	92,70
8	34,31	31,50	260,26	1148,11	369,48	10,65	1,56	1,34	99,58
9	39,02	39,458	179,89	1263,83	575,52	10,09	0,6265	1,968	127,14

Оценка по количеству использованных пищевых продуктов в среднем за период
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

10	45,83	40,66	155,76	1155,80	512,17	8,47	0,48	1,47	97,81
ИТОГО	38,54	36,94	183,33	1187,25	517,78	13,62	0,68	1,04	104,25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340143

Владелец Урусова Олеся Сергеевна

Действителен с 20.11.2025 по 20.11.2026