

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:00AA2B907BEAF4B45F6D9E4266849E83B1

Владелец: Мешкова Татьяна
Петровна Действителен: с 20.09.2024 до 14.12.2025

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников
дошкольной группы МБОУ « Родинская СОШ» на
2024-2025 учебный год
(возраст детей - 1,5 до 3 лет)**

День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо варёное (1 шт.)	25	1.3	1.5	0.4	32.5	48
	Каша кукурузная вязкая	150	4.2	1.2	17.8	86.4	68
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		390	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0.8	2	3.3	37.7	11
	Суп крестьянский с крупой	150	1.8	3.65	11.3	86.5	15
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4.8	7.7	5.8	171.6	25
	Вермишель отварная с маслом	120	3.6	1.9	22.3	84.6	28
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	180	0.7	-	7.05	31.2	33
Итого на обед		590	14.7	16.35	71.05	490	
Полдник	Молоко	180	2.5	3.05	14.35	104.2	36
	Кондитерское изделие	35	3.8	6.35	16.1	105.8	
Итого на полдник		215	6.3	9.4	30.45	210	
Итого за весь день:		1345	31.5	35.25	152.25	1050	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	6
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0.8	2	3.3	47.7	9
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1.8	2.65	11.3	80.5	17
	Фрикадельки рыбные	50	4.8	10.7	5.8	130.5	23
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	32
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	33
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.3	78.4	
	Компот из сухофруктов	180	0.7	-	7.05	31.2	34
Итого на обед		605	14.7	18.7	71.05	490	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	41
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1315	31.5	35.25	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	150	6.8	4.4	17.9	125	4
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	38
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.48	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70
Обед	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	43
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2.8	3.05	23.4	91.5	16
	Капуста тушеная	110	2.44	0.5	9.8	191.6	29
	Котлеты любительские	50	6.8	11.95	8.7	56.9	20
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	0.7	-	7.05	31.2	33
Итого на обед		555	14.62	18.7	71.05	490	
Полдник	Булка	50	3.8	4	16.1	107.5	39
	Молоко	180	2.5	3.05	14.35	102.5	36
Итого на полдник		230	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1295	31.5	35.25	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	44
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2.6	6.7	9	80	8
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3.8	10.5	29.4	125.4	18
	Жаркое по-домашнему	150	6.58	1.05	9.8	191.6	24
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	0.7	-	7.05	31.2	34
Итого на обед		545	14.76	19.45	71.05	490	
Полдник	Сочник из творога	50	3.5	2	15.3	107.5	51
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1255	31.56	36	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7.1	3.4	17.9	145	3
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	2.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Овощной салат	40	2.7	0.1	9	80	10
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3.8	6.8	6.8	91.4	19
	Рыба тушёная с овощами	60	4.9	8.3	7.55	105.9	31
	Гороховое пюре	120	1.7	2.3	25.1	102.3	45
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	34
Итого на обед		575	14.68	18.7	71.05	490	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	4	16.1	107.5	42
	Молоко	180	2.5	3.05	14.35	102.5	
Итого на полдник		230	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1315	31.48	35.25	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5.5	2.8	0.4	118.9	50
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		360	8.4	9.5	22.8	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70
Обед	Овощной салат с маслом	40	2.7	0.1	12	79.3	10
	Суп рыбный из консервов	150	7.82	8.1	6.8	122.4	12
	Манты	150	2.4	9.25	29.4	195.3	46
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	0.7	-	7.05	31.2	34
Итого на обед		545	14.7	18.65	71.05	490	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3.5	2	15.3	107.5	51
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	36
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1255	31.5	35.3	134.45	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	2
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	40	2.9	0.1	14	89.3	11
	Рассольник домашний	150	7.62	8.1	4.8	112.4	13
	Плов с мясом	150	2.4	9.25	29.4	195.3	47
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	0.7	-	7.05	31.2	33
Итого на обед		545	14.7	18.65	71.05	490	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.8	4	16.1	107.5	39
	Молоко	180	2.5	3.05	14.35	102.5	
Итого на полдник		230	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1285	31.5	35.2	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	145	1
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2.6	6.7	9	80	8
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	49
	Рыба тушёная с овощами	60	4.9	8.3	7.55	105.9	31
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	30
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	0.7	-	7.05	31.2	34
Итого на обед		565	14.7	19.25	71.05	490	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	36
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	40
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1275	31.5	35.8	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	7.1	4.4	17.9	136	5
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
Обед	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	10
	Суп картофельный с фрикадельками	150	1.65	2.45	18.55	109.4	16
	Голубцы ленивые	130	7.5	7.45	14.9	180.3	26
	Соус	25	1.05	3.05	2.95	33.7	32
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	180	0.7	-	7.05	31.2	33
Итого на обед		575	14.7	16.05	71.05	490	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	4	16.1	107.5	42
	Молоко	180	2.5	3.05	14.35	102.5	36
Итого на полдник		230	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1315	31.5	32.6	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6.7	4.4	17.9	125	7
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	38
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		360	8.38	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2.1	0.1	10.15	70
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	0.5	6.3	57	9
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном	150	3.8	10.5	29.4	125.4	18
	Тефтели	60	4.8	6.1	7.65	98	22
	Соус	25	1.05	0.8	2.95	33.7	32
	Гречневая каша	120	2.77	1	1.9	82.9	27
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	0.7	-	7.05	31.2	34
Итого на обед		600	14.7	20.1	71.05	490	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
Итого на полдник		200	6.3	7.05	30.45	210	
Итого за весь день:		1310	31.48	36.65	152.25	1050	

Цена за день(руб) 74,08

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	27.30	34.05	134.45	963.60
День 2	31.5	35.25	152.25	1050
День 3	31.5	35.25	152.25	1050
День 4	31.56	36	152.25	1050
День 5	31.48	35.25	152.25	1050
День 6	31.5	35.2	152.25	1050
День 7	31.5	35.2	152.25	1050
День 8	31.5	35.8	152.25	1050
День 9	31.5	32.6	152.25	1050
День 10	31.48	36.65	152.25	1050
Среднее значение	31.08	35.13	150.47	1041.36

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% - 280 ккал; второй завтрак – 5% - 70 ккал; обед – 35% - 490 ккал; полдник – 15% - 210 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	193.60	70.00	490.00	210.00
День 2	280.00	70.00	490.00	210.00
День 3	280.00	70.00	490.00	210.00
День 4	280.00	70.00	490.00	210.00
День 5	280.00	70.00	490.00	210.00
День 6	280.00	70.00	490.00	210.00
День 7	280.00	70.00	490.00	210.00
День 8	280.00	70.00	490.00	210.00
День 9	280.00	70.00	490.00	210.00
День 10	280.00	70.00	490.00	210.00
Среднее значение	271.36	70.00	490.00	210.00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 350г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 450г.; полдник – не менее 200г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	240	150	590	215
День 2	360	150	605	200
День 3	360	150	555	230
День 4	360	150	545	200
День 5	360	150	575	230
День 6	360	150	545	200
День 7	360	150	545	230
День 8	360	150	565	200
День 9	360	150	575	230
День 10	360	150	600	200