Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 2 «Колокольчик» Туринского городского округа

	Утверж,	дено:
Заве	дующей:	Л.В.Марушенко
‹ ‹	>>	2017 г.

Примерное десятидневное меню, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду для детей от 2 до 3 лет

(лето – осень, 10 ч. пребывание детей)

День: понедельник Неделя: первая Сезон: лето-осень

№ TK	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет. ценность	Минера вещест		Вит	гамины	, МГ	Цена
11	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	$\mathbf{B_2}$	C	
		Завтрак											
	185	Каша молочная жидкая	150	4,5	6,15	21,09	161,25	94,11	0,3	0,04	0,1	0,16	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05	
	178	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	_	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	46	Салат из помидор и огурцов	40	0.5	2.8	2,2	12,4	16,5	0.2	0.008	0.01	9,2	
	26	Свекольник	150	1,2	3,01	8,89	67,99	18,78	0,7	0,03	0,03	4,17	
	63	Суфле из рыбы	80	14,1	7,7	4	142,3	48,9	2	0,05	0,1	0,12	
	112	Пюре картофельное	100	2,1	2,9	5,3	80	35,4	0,4	0,08	0,06	2	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,93	-	-	0,3	
		Полдник											
	56	Салат витаминный	35	0,45	2,1	2,22	30,1	12,58	0,14	0,07	0,14	7,84	
	206	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	2,08	28,13	153,49	15,99	1,02	0,1	0,07	0,006	
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-	
	368	Фрукты свежие	95	0,37	-	9,2	41,75	15,1	1,9	0,01	0,01	9,5	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		43,11	36,07	213,66	1270,54	523,08	28,39	0,77	0,75	35,97	

День: *вторник* **Неделя:** *первая* **Сезон:** *лето-осень*

Nº TIC	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые ве	щества	Энергет. ценность		альные тва, мг	Ви	гамины	, мг	Цена
ТК	рецепт	•	порции	Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_{1}	\mathbf{B}_2	C	
		Завтрак											
	113	Омлет натуральный	75	6,1	8,2	2,1	108,2	70,7	1,03	0,03	0,21	0,39	
	2	Бутерброд с повидлом	30	1,35	2,14	15,03	85,09	5,95	0,47	0,02	0,01	0,05	
	174	Чай с молоком	150	2,3	3,6	10,09	32,6	104,5	0,11	0,2	0,15	0,8	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	35	Салат Бурячок	30	0,45	2,01	1,77	27,35	9,1	0,22	0,01	0,01	2,5	
	67	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	25,99	0,47	0,04	0,04	11,08	
	83	Плов из птицы	150	15	15,75	26,25	285	26,55	1,74	0,12	0,18	0,39	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35	
		Полдник											
	231	Сырники из творога со сгущ. молоком	50	9,3	6,33	5,38	116	77,8	0,37	0,03	0,14	0,13	
	400	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05	
	368	Фрукты свежие	95	0,37	-	9,2	41,75	15,1	1,9	0,01	0,01	9,5	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		48,38	46,5	173,53	1156,54	564,91	10,72	0,58	1,04	29,74	

День: *среда* **Неделя:** *первая* **Сезон:** *лето-осень*

№ TK	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca		вые веі	цества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	таминь	I, МГ	Цена
IK	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_{1}	$\mathbf{B_2}$	C	
		Завтрак											
	145	Каша молочная вязкая	150	5,82	7,5	32,64	222	146,37	0,46	0,06	0,18	0,64	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05	
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,5	15	0,15	0,01	0,03	3	
		Обед											
	41	Салат из свежих помидор с луком	40	0,6	2,4	2,36	41,3	17,1	0,3	0,008	0,01	9,5	
	24	Суп-пюре картофельный с гренками	150	2,92	3,62	14,11	100,8	75,48	0,69	0,08	0,11	5,13	
	86	Бигус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	74,24	2,2	0,13	0,16	16,4	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,93	-	-	0,3	
		Полдник											
	51	Винегрет овощной	50	0,62	3,19	3,9	47,3	8	0,3	0,02	0,02	8	1
	198	Сдоба обыкновенная	50	4,14	2,55	29,4	158,2	10,35	0,82	0,09	0,04	-	
	169	Кисель	150	0,02	_	24,04	71,9	12,68	0,06	_	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		44,23	33,38	211,73	1323,71	590,62	8,6	0,6	0,75	44,22	

День: четверг Неделя: первая Сезон: лето-осень

№ TK	No	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые веі	цества	Энергет. ценность	_	альные гва, мг	Ви	тамины	, мг	Цена
11	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	
		Завтрак											
	7	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	190,88	1,11	0,17	0,22	1,5	
	1	Бутерброд с маслом	25	1,07	3,35	6,5	60,7	4,14	0,2	0,01	0,007	-	
	178	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	48	Салат из свежих огурцов	35	0,26	2,12	0,83	2,55	7,64	0,19	0,01	0,01	3,3	
	20	Суп с клецками	150	2,4	3,2	14,2	97,1	13,4	0,4	0,4	0,3	-	
	107	Суфле из печени	50	6,2	2,7	5	74,2	2,15	0,09	0,09	0,6	0,26	
	134	Овощное рагу	100	1,95	2,8	12,13	83,29	0,07	0,06	0,05	0,06	0,88	
	179	Компот из свежих яблок	150	0,15	-	15,5	35,52	4,24	0,15	0,007	0,004	4,9	
		Полдник											
	140	Запеканка творожно-морковная	130	12,52	9,88	83,33	240,5	162,5	1,73	0,1	0,42	1,69	
	160	Соус молочный сладкий	30	1,02	2,07	6,25	47,45	37,2	0,18	0,01	0,04	0,3	
	177	Чай с лимоном	150	-	-	10,3	40,5	2,5	0,06	-	-	0,8	
	368	Фрукты свежие	95	0,37	-	9,2	41,75	15,1	1,9	0,01	0,01	9,5	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		44,39	38,24	285,39	1308,05	610	9,25	1,03	1,86	25,76	

День: *пятница* **Неделя:** *первая* **Сезон:** *лето-осень*

№ TK	Nº	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет. ценность	Минер вещес		Ви	тамины	, мг	Цена
1 K	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	
		Завтрак											
	185	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	161,8	0,6	0,1	0,18	1,3	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05	
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	44	Салат из капусты	40	0,42	1,52	2,58	25,77	13,4	0,16	0,01	0,01	10,49	
	124	Суп картофельный с рыбными фрикадельк.	150	5,55	1,85	3,45	43,2	12,6	0,80	0,1	0,06	4,2	
	106	Гуляш из говядины	40/40	6,5	6,68	1,3	91,56	5,88	0,84	0,01	0,004	0,28	
	152	Макароны отварные	100	3,65	4	24,85	152,3	10,46	0,73	0,06	0,03	-	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,93	-	-	0,3	
		Полдник											
	47	Салат морковный с яблоками	40	0,52	3,1	4,72	49,1	12,7	0,78	0,02	0,02	2,78	
	126	Рулет (запеканка) картофельный	100	4,5	4,62	20,25	142,3	23,13	1,4	0,14	0,14	0,8	
	168	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	37,2	0,06	0,01	0,04	-	
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		41,54	45,66	246,36	1258,29	522,37	9,06	0,68	2	21,77	

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: лето-осень

№ TK	№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Macca		евые ве	ещества	Энергет. ценность	_	альные гва, мг	Ви	гамины	, мг	Цена
11	T		порции	Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	$\mathbf{B_2}$	C	
		Завтрак											
	145	Каша молочная вязкая	150	5,82	7,5	32,64	222	146,37	0,46	0,06	0,18	0,64	
	2	Бутерброд с повидлом	30	1,35	2,14	15,03	85,09	5,95	0,47	0,02	0,01	0,05	
	178	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,50	15	0,15	0,01	0,03	3	
		Обед											
	46	Салат из помидор и огурцов	40	0.5	2.8	2,2	12,4	16,5	0.2	0.008	0.01	9,2	
	81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,84	1,21	0,13	0,04	3,49	
	97	Голубцы ленивые с говядиной	120	12	15	15	222,9	60,9	1,9	0,1	0,16	15	
	162	Соус сметанный	30	1	2,2	2,6	35,3	37,2	0,06	0,01	0,04	-	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,93	-	-	0,3	
		Полдник											
	153	Запеканка морковная	90	3,13	6,73	16,18	138	54,15	0,82	0,06	0,1	1,73	
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-	
	368	Фрукты свежие	95	0,37	-	9,2	41,75	15,1	1,9	0,01	0,01	9,5	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		38,86	44,64	227,53	1337,14	563,28	10,27	0,57	0,75	44,04	

День: вторник Неделя: вторая Сезон: лето-осень

№	Nº	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	гамины	, мг	Цена
ТК	рецепт	•	порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	С	
		Завтрак											
	220	Омлет с овощами	40	2,79	5,6	1,4	67,5	28,4	0,5	0,02	0,11	1,2	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05	
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	54	Салат из свёклы	30	0,65	2,74	3,76	42,26	15,82	0,61	0,01	0,01	4,28	
	82	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,7	10,28	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	4,95	
	62	Рыба припущенная	60	15,4	5	0,4	109,1	37,8	2,1	0,05	0,1	-	
	112	Пюре картофельное	100	2,1	2,9	5,3	80	35,4	0,4	0,08	0,06	2	
	179	Компот из свежих яблок	150	0,15	_	15,5	35,52	4,24	0,15	0,007	0,004	4,9	
		Полдник											
	52	Салат из моркови	40	0,74	-	6,96	31,3	15,6	0,41	0,02	0,03	1,92	
	193	Булочка Домашняя	50	4,7	1,35	31,65	158	35,2	0,84	0,06	0,09	0,2	
	400	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		46,98	31,77	179,05	1103,33	586,07	9,56	0,59	0,9	24,25	

День: среда

Неделя: вторая **Сезон:** лето-осень

Nº	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные тва, мг	Ви	таминь	І, М Г	Цена
ТК	рецепт	•	порции	Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	
		Завтрак											<u> </u>
	185	Каша молочная жидкая	150	4,5	6,15	21,09	161,25	94,11	0,3	0,04	0,1	0,16	ĺ
	1	Бутерброд с маслом	25	1,07	3,35	6,5	60,7	4,14	0,2	0,01	0,007	-	İ
	178	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	48	Салат из свежих огурцов	35	0,26	2,12	0,83	2,55	7,64	0,19	0,01	0,01	3,3	
	5	Рассольник	150	1,26	3,07	9,96	72,4	15,8	0,58	0,06	0,03	4,5	
	305	Котлеты рубленые из куры	50	8,94	4,64	8,41	111,25	22,50	0,91	0,05	0,08	0,41	I
	132	Капуста тушеная	100	1,96	3,71	9,49	79	55,8	0,75	0,03	0,04	11,2	I
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,93	-	-	0,3	I
		Полдник											I
	148	Запеканка творожная	100	15,8	11,9	19,9	232	166,4	0,71	0,08	0,39	0,57	I
	177	Чай с лимоном	150	-	-	10,3	40,5	2,5	0,06	-	-	0,8	1
	368	Фрукты свежие	95	0,37	-	9,2	41,75	15,1	1,9	0,01	0,01	9,5	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		45,56	40,05	208,19	1250,1	578,13	9,71	0,47	0,85	33,37	

День: *четверг* **Неделя:** *вторая* **Сезон:** *лето-осень*

№ TK	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет. ценность	_	альные ства, мг	Ви	тамины	I, МГ	Цена
11	рецепт		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_{1}	$\mathbf{B_2}$	C	<u> </u>
		Завтрак											I
	6	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,37	6,27	19,37	156,6	168,3	0,47	0,06	0,19	1,35	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05	1
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	_	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	41	Салат из свежих помидор с луком	40	0,6	2,4	2,36	41,3	17,1	0,3	0,008	0,01	9,5	ĺ
	57	Борщ	150	1,09	2,94	7,65	61,5	26,65	0,72	0,03	0,03	6,16	ĺ
	64	Биточки рыбные	50	8,8	7,15	5,3	120,6	35,6	1,2	0,03	0,07	0,12	I
	150	Греча отварная	130	4,3	3,9	30	177,1	12,6	-	0,16	0,02	-	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	23,87	0,93	-	ı	0,3	
		Полдник											1
	40	Салат из овощей	30	0,5	2,46	3,38	35,82	7,17	0,21	0,02	0,02	3,9	
	119	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	11	0,5	0,02	0,09	-	
		Кондитерские изделия	30	1,4	0,8	23,3	100,7	2,7	0,18	0,02	0,02	-	
	173	Чай с сахаром	150	-	-	11,24	42,65	0,38	0,04	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		38,86	36,64	219,79	1284,22	518,22	7,84	0,56	0,67	24,16	

День: *пятница* **Неделя:** *вторая* **Сезон:** *лето-осень*

Nº	№	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые ве	щества	Энергет. ценность	Минера. вещести		Ви	тамины	, мг	Цена
ТК	рецепт	•	порции	Б	Ж	\mathbf{y}	(ккал)	Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	
		Завтрак											
	145	Каша молочная вязкая из 2 круп	150	7,26	5,94	35,25	226,35	159,83	1,28	0,2	0,18	1,23	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	71,2	0,48	0,03	0,04	0,05	
	178	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	143,32	0,33	0,03	0,15	1,13	
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Обед											
	48	Салат из свежих огурцов	35	0,26	2,12	0,83	2,55	7,64	0,19	0,01	0,01	3,3	
	10	Суп из овощей	150	1,13	2,3	7,2	54,9	17,97	0,53	0,04	0,03	13,9	
	88	Жаркое по-домашнему	150	14,1	6,35	15,75	204,75	27,75	2,1	0,17	0,17	2,14	
	179	Компот из свежих яблок	150	0,15	_	15,5	35,52	4,24	0,15	0,007	0,004	4,9	
		Полдник											
	33	Салат из свеклы с яблоками	50	0,37	2	2	28,1	5,5	0,2	0,01	0,01	6,8	
	188	Ватрушка с творогом	50	6,06	3,2	21,1	139,25	36,15	0,72	0,07	0,08	0,08	
	368	Фрукты свежие	95	0,37	-	9,2	41,75	15,1	1,9	0,01	0,01	9,5	
	169	Кисель	150	0,02	-	24,04	71,9	12,68	0,06	-	-	-	
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	60	7,4	1,46	66	220,8	21,7	1,8	0,14	0,02	-	
		Всего за день		44,13	31,22	233,38	1268,52	538,08	9,89	0,99	0,73	44,53	

Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ для детей от 2 до 3 лет

		Пип	цевые вещ	ества	Энергет. ценность (ккал)	-	альные гва, мг	В	итамины,	МГ
		Б	Ж	\mathbf{y}		Ca	Fe	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C
5	понедельник	43,11	36,07	213,66	1270,54	523,08	28,39	0,77	0,75	35,97
неделя	вторник	48,38	46,5	173,53	1156,54	564,91	10,72	0,58	1,04	29,74
нед	среда	44,23	33,38	211,73	1323,71	590,62	8,6	0,6	0,75	44,22
-	четверг	44,39	38,24	285,39	1308,05	610	9,25	1,03	1,86	25,76
	пятница	41,54	45,66	246,36	1258,29	522,37	9,06	0,68	2	21,77
	понедельник	38,86	44,64	227,53	1337,14	563,28	10,27	0,57	0,75	44,04
ЫК	вторник	46,98	31,77	179,05	1103,33	586,07	9,56	0,59	0,9	24,25
неделя	среда	45,56	40,05	208,19	1250,1	578,13	9,71	0,47	0,85	33,37
2 н	четверг	38,86	36,64	219,79	1284,22	518,22	7,84	0,56	0,67	24,16
, ,	пятница	44,13	31,22	233,38	1268,52	538,08	9,89	0,99	0,73	44,53
	Среднее за десять дней	43,6	38,4	219,8	1255	559,4	11,3	0,68	1	32,7