

Утверждено:

ИП Бушуева Д.А.

Бушуева Д.А.

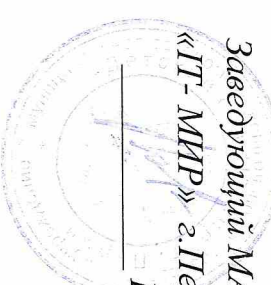


Согласовано:

Заведующий МАДОУ

«ИТ-МИР» г.Перми

Полякова Ю.Н.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)
НА НОЯБРЬ- ФЕВРАЛЬ 2023 -2024г.
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА и 3-Х ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Индивидуальный предприниматель Бушуева Дарья Александровна

ОГРН 320595800003830 ИНН 590306493442

САД

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.А.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013 г.
- ЕДИННОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РАДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.А.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 4-е, дополненное и исправленное. Уральский региональный центр питания 2021 г.

День 1

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180	180	4,88	6,02	24,22	170,58	0,09	0,15	1,19	36,36	115,12	127,29	27,82	0,52
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	305	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого ЗАВТРАК :			10,18	20,85	52,21	437,16	0,16	0,31	2,49	76,36	242,32	238,29	45,72	1,02
2-ОЙ ЗАВТРАК														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :														
ОБЕД														
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,83	0,05	4,35	21,15	0,02	0,02	19,00		21,75	16,52	9,11	0,30
7	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200	200	1,94	1,12	10,01	57,88	0,09	0,07	20,20	9,60	26,15	52,51	20,57	0,68
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220 Г.	220	4,59	5,60	34,90	208,37	0,26	0,16	44,57	26,40	26,51	129,05	51,38	2,08
403	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,30	0,08	24,45	103,68	0,03	0,05	1,00		40,45	36,50	26,25	0,85
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
Итого ОБЕД :			12,54	7,38	106,06	540,75	0,47	0,32	84,77	36,00	129,06	293,23	120,81	5,43
ПОЛДНИК														
583	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,50	0,62	35,86	166,90	0,08	0,03		3,00	8,64	42,00	7,26	0,59
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого ПОЛДНИК :			10,50	5,62	45,26	273,50	0,16	0,33	2,60	43,00	248,64	222,00	35,26	0,79
УЖИН														
307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 Г	180	15,99	24,17	3,41	283,01	0,11	0,63	0,87	352,42	146,91	287,38	23,32	3,01
002	ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК НА ПОДГАРИРОВКУ 50	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	0,03	5,00		10,00	31,00	10,50	0,35
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200												
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
Итого УЖИН :			19,54	24,52	28,45	400,50	0,20	0,67	5,87	352,42	162,33	334,67	37,35	3,68

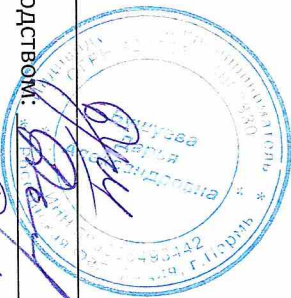
Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ПТ-МИР» Г. ПЕРМИ

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

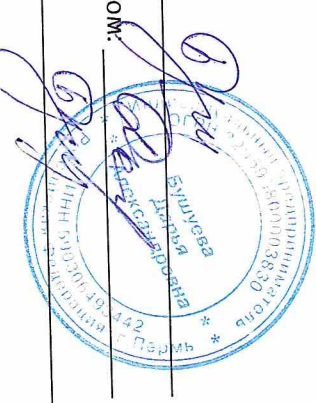


Полякова Ю.Н.

День 2

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
272	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 180	180	6,00	6,94	22,70	177,29	0,17	0,21	1,50	37,44	153,75	196,27	52,12	1,14		
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30/10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45		
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,35	1,13	9,91	55,19	0,02	0,07	0,59	9,00	54,33	40,52	6,32	0,08		
Итого ЗАВТРАК :			12,28	19,50	48,03	416,75	0,23	0,33	2,16	69,44	303,78	315,29	67,34	1,67		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80														
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :																
ОБЕД																
51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	1,01	0,07	5,90	28,21	0,01	0,03	6,70		24,79	28,87	14,74	0,94		
162	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200	200	9,20	5,43	15,60	147,61	0,08	0,10	2,53	52,08	18,79	98,76	16,05	1,09		
428	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,72	4,91	15,13	119,56	0,07	0,09	74,43	26,00	81,21	66,52	33,76	1,33		
417	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,22	3,00	7,77	102,97	0,06	0,09	1,07	41,58	12,46	107,63	12,76	1,11		
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200														
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01								
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01								
Итого ОБЕД :			28,63	13,89	97,26	628,03	0,30	0,35	88,73	119,66	164,45	371,18	98,11	8,73		
ПОЛДНИК																
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 ГР	50	1,00	1,00	22,50	103,00	0,06	0,03								
535	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого ПОЛДНИК :			6,00	6,00	30,50	200,00	0,14	0,37	1,40	72,50	260,50	223,50	35,50	0,70		
УЖИН																
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70	0,17	0,13	27,49	11,30	41,01	99,64	34,43	1,25		
341	СУФЛЕ РЫБНОЕ/СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	18,12	7,73	7,15	168,87	0,15	0,28	1,30	79,50	125,41	313,69	61,57	1,29		
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,57	38,62									2,84	
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01								
Итого УЖИН :			23,47	10,36	59,89	424,91	0,36	0,42	31,63	90,80	178,88	457,33	106,88	3,86		
Всего за день :			70,38	49,75	235,68	1669,69	1,03	1,47	123,92	352,40	907,61	1367,30	307,83	14,96		

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)
Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ИТ-МИР » Г. ПЕРМИ
Полякова Ю.Н.

Технолог: _____
Зав. производством: _____
Руководитель: _____


День 3

N рел.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
271	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	5,73	5,94	33,36	209,88	0,08	0,17	1,17	36,00	116,42	121,59	23,40	1,09
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,75	2,75	9,38	77,25	0,05	0,17	1,43	22,00	135,99	118,65	28,15	0,79
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
Итого ЗАВТРАК :			12,48	20,29	63,30	485,77	0,17	0,35	2,60	58,00	260,01	266,24	56,75	2,36
2-ОЙ ЗАВТРАК														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :														
ОБЕД														
113	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.50	50	0,40	0,05	1,15	6,65	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
149	СУП ГОРОХОВЫЙ 200	200	2,72	3,44	17,43	111,62	0,21	0,08	11,24	16,00	25,45	76,49	30,56	1,71
440	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	150	3,24	4,98	17,71	128,62	0,11	0,11	43,96	26,40	54,64	75,26	30,55	1,15
386	КОГТЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ САД	70	12,57	5,08	7,22	124,91	0,06	0,13	0,21	3,22	27,77	145,14	18,37	1,91
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	14,08	58,40	0,01	0,01	4,00		6,76	4,40	3,60	0,92
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ОБЕД :			22,57	14,19	87,45	567,88	0,46	0,36	61,91	45,62	139,32	368,69	102,88	7,45
ПОЛДНИК														
536	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	6,40	5,00	22,60	161,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
572	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	70	5,84	3,27	35,39	194,01	0,12	0,08	5,58	22,53	29,49	74,54	15,65	0,89
Итого ПОЛДНИК :			12,24	8,27	57,99	355,01	0,18	0,38	6,78	42,53	277,49	264,54	45,65	1,09
УЖИН														
319	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	22,98	13,54	42,47	383,24	0,09	0,50	1,02	222,55	231,86	334,93	40,37	1,01
19	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,69	0,05	4,27	20,29	0,03	0,04	2,64		14,28	29,08	20,06	0,37
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 180 ГР	180	0,02	0,02	10,72	43,10			0,23		1,19	0,46	0,31	0,07
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого УЖИН :			26,89	14,01	77,34	542,55	0,16	0,55	3,89	222,55	255,33	390,47	66,34	1,89
Всего за день :			74,18	56,76	286,08	1951,21	0,97	1,64	75,18	368,70	932,15	1289,94	271,62	12,79
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,8 : 3,9											

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)

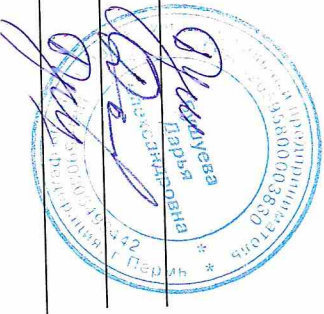
Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ИТ-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____



День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30/10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
270	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	6,70	5,94	32,50	210,32	0,14	0,18	1,17	36,00	123,62	176,31	34,20	1,70
Итого ЗАВТРАК :			14,63	19,87	60,42	479,09	0,22	0,38	2,54	79,00	339,62	344,81	57,10	2,28
2-ОЙ ЗАВТРАК														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЧ.	80												

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,73	0,06	3,78	18,58	0,03	0,03	2,45	16,38	26,78	17,47	0,35
147	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,85	3,64	7,92	71,81	0,06	0,06	31,21	22,00	38,32	43,92	18,96
301	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	5,95	5,22	28,14	183,29	0,07	0,05	0,05	32,45	75,54	78,02	9,75
392	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИСООС МОЛОЧНЫЙ	7020	19,64	9,29	9,33	197,49	0,30	2,10	30,01	7449,10	49,30	346,14	22,69
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01		5,00	16,25	3,50	0,28

ПОЛДНИК

535	КЕФИР ПОРЧ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ) 50	50	2,69	10,15	27,74	213,05	0,04	0,01	0,08		8,75	24,10	5,60	0,62

УЖИН

201	ПАТУ ИЗ ОВОШЕЙ 150 ГР	150	2,77	1,64	14,98	85,73	0,11	0,10	29,92	12,75	48,07	82,94	41,18	1,17
351	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11,72	3,18	7,96	106,86	0,10	0,12	0,47	27,04	45,04	183,06	39,43	0,81
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,57	38,62			2,84		3,26	1,60	0,88	0,08
114	ХЛЕБ ПОПЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28

Всего за день: 70,92 58,84 245,62 1793,14 1,13 3,24 104,97 7662,34 897,48 1400,27 266,06 18,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

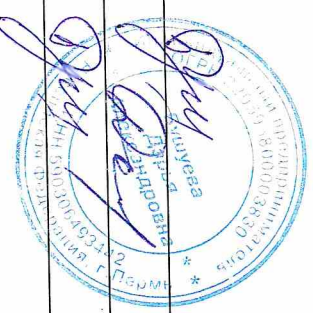
Период: НОЯБРЬ 2023 Г. - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ИТ-МИР » Г. ПЕРМИ

Технолог:

Зав. производством: 

Руководитель: _____



День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	3015	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	4,86	5,94	28,58	187,24	0,06	0,16	1,25	37,20	118,63	129,30	27,29	0,40
Итого ЗАВТРАК :			10,16	20,77	56,57	453,82	0,13	0,32	2,55	77,20	245,83	240,30	45,19	0,90
2-ОЙ ЗАВТРАК														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :														
ОБЕД														
17	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 50	50	0,90		1,50	9,60	0,01	0,01	15,00		24,00	15,60	8,00	0,30
133	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200/10	200/10	1,88	1,54	10,51	63,40	0,05	0,06	17,63	15,00	36,16	48,30	22,00	0,99
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70	0,17	0,13	27,49	11,30	41,01	99,64	34,43	1,25
351	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,72	3,18	7,96	106,86	0,10	0,12	0,47	27,04	45,04	183,06	39,43	0,81
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	27,36	112,38	0,01	0,01	0,61		34,22	23,49	9,15	1,87
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого ОБЕД :			22,06	7,57	100,44	557,62	0,40	0,35	61,20	53,34	193,63	425,49	125,81	6,68
ПОЛДНИК														
536	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	6,40	5,00	22,60	161,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 Г	50												
Итого ПОЛДНИК :			6,40	5,00	22,60	161,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
УЖИН														
11	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 160/30	160/30	16,44	8,65	32,49	272,94	0,06	0,39	4,12	159,10	179,52	250,60	31,85	1,42
101	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ (1	60	1,69	9,43	33,10	223,99	0,03	0,02	0,18	20,00	9,90	17,65	5,05	0,71
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200												
Итого УЖИН :			18,13	18,08	88,59	588,93	0,11	0,43	8,30	179,10	203,42	282,25	44,90	4,93
Всего за день :			56,75	51,42	268,20	1761,37	0,70	1,40	73,25	329,64	890,88	1138,04	245,90	12,71

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)

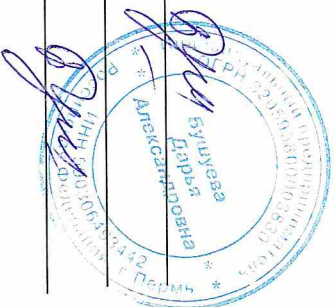
Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:



День 6

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																					
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30/10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45							
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,35	1,13	9,91	55,19	0,02	0,07	0,59	9,00	54,33	40,52	6,32	0,08							
168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	5,61	5,88	26,51	181,41	0,11	0,16	1,17	36,00	132,10	180,45	26,90	0,63							
Итого ЗАВТРАК :			11,89	18,44	51,84	420,87	0,17	0,28	1,83	68,00	282,13	299,47	42,12	1,16							
2-ОЙ ЗАВТРАК																					
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80																			
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :																					
ОБЕД																					
57	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,81	0,05	4,73	22,66	0,01	0,02	5,33						20,01	23,13	11,74	0,75			
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД-МИ	200	2,25	0,35	16,98	80,08	0,09	0,05	13,20						12,16	50,84	19,24	0,79			
8	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	13,08	3,13	9,17	117,14	0,10	0,16	51,32	43,40	68,09	154,90	38,62	1,96							
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	1,10	0,05	37,30	154,05	0,01	0,02	1,00						55,80	38,50	15,00	3,03			
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01										9,20	42,40	10,00	1,24
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01										5,00	16,25	3,50	0,28
Итого ОБЕД :			21,12	4,11	100,53	523,60	0,28	0,27	70,85	43,40	170,26	326,02	98,10	8,05							
ПОЛДНИК																					
585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07	0,08	0,05	0,26	4,00	31,52	54,14	9,40	0,53							
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20							
Итого ПОЛДНИК :			10,76	5,95	43,53	270,67	0,16	0,35	2,86	44,00	271,52	234,14	37,40	0,73							
УЖИН																					
180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150/5	5,69	2,49	30,46	167,02	0,20	0,21	27,68	15,00	104,70	151,47	42,41	1,37							
384	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,45	6,77	4,51	124,32	0,06	0,15	0,37	25,64	43,77	144,67	17,77	1,73							
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200													9,36	37,44	0,42	0,04	0,03	0,04	
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	30	2,40	0,30	14,91	71,94	0,03	0,01							6,00	19,50	4,20	0,33			
Итого УЖИН :			19,54	9,56	59,24	400,72	0,29	0,37	28,05	40,64	154,89	315,68	64,41	3,47							
Всего за день :			63,31	38,06	255,14	1615,86	0,90	1,27	103,59	196,04	878,80	1175,31	242,03	13,41							
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,6 : 4,0																		

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР » Г. ПЕРМИ

_____ Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____



День 7

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30/5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01			20,00	6,90	21,00	3,90 0,37	
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
171	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,88	5,13	20,15	150,28	0,08	0,22	1,82	36,00	171,58	140,52	22,16	0,41	
Итого ЗАВТРАК :			11,18	19,96	48,14	416,86	0,15	0,38	3,12	76,00	298,78	251,52	40,06	0,91	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80													
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :															
ОБЕД															
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,83	0,05	4,35	21,15	0,02	0,02	19,00		21,75	16,52	9,11	0,30	
136	СВЕКОЛЬНИК 200	200	2,00	4,13	13,70	99,91	0,07	0,07	15,06	23,00	32,13	58,78	26,29	1,28	
334	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	200	3,65	4,03	25,33	151,75	0,19	0,13	31,00	26,75	18,83	99,40	36,17	1,51	
462	СОУС ТОМАТНЫЙ 30 ГР.	30	0,39	1,10	6,12	35,97	0,01	0,01	2,03	6,00	1,69	4,80	2,49	0,14	
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ОБЕД :			10,35	9,79	102,36	538,46	0,37	0,27	71,09	55,75	101,60	248,90	94,86	7,49	
ПОЛДНИК															
535	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,73	1,64	35,89	172,94	0,06	0,04	0,10	12,20	10,56	38,00	7,19	0,74	
Итого ПОЛДНИК :			8,73	6,64	43,89	269,94	0,14	0,38	1,50	52,20	250,56	218,00	35,19	0,94	
УЖИН															
307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 Г	180	15,99	24,17	3,41	283,01	0,11	0,63	0,87	352,42	146,91	287,38	23,32	3,01	
002	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК НА ПОДГАРИРОВКУ 50	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	0,03	5,00		10,00	31,00	10,50	0,35	
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	22,52	92,82	0,03	0,02			16,36	25,80	8,40	0,64	
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28	
Итого УЖИН :			20,00	24,62	41,61	455,88	0,23	0,69	5,87	352,42	178,27	360,43	45,72	4,28	
Всего за день :			50,26	61,01	236,00	1681,14	0,89	1,72	81,58	536,37	829,21	1078,85	215,83	13,62	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,2 : 4,7												

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ИТ-МИР » Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Итого ЗАВТРАК :

Итого ОБЕД :

Итого ПОЛДНИК :

Итого УЖИН :

Всего за день :

Соотношение Б : Ж : У =

День 8

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180	180	4,88	6,02	24,22	170,58	0,09	0,15	1,19	36,36	115,12	127,29	27,82	0,52
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30г/10	30г10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
Итого ЗАВТРАК :			12,81	19,95	52,14	439,35	0,17	0,35	2,56	79,36	331,12	295,79	50,72	1,10
2-ОЙ ЗАВТРАК														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :														
ОБЕД														
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,73	0,06	3,78	18,58	0,03	0,03	2,45					
139	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200г5	200г5	1,96	1,01	13,76	71,97	0,09	0,06	13,42	7,50	17,98	60,40	21,08	0,78
297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	4,91	38,28	218,79	0,09	0,03						
327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70 ГР.	70	0,53	2,86	2,72	38,70	0,01	0,01	2,31	15,60	3,47	8,35	3,04	0,16
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	14,08	58,40	0,01	0,01	4,00					
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01						
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01						
Итого ОБЕД :			12,62	9,53	104,97	556,11	0,30	0,16	22,18	47,10	69,92	204,75	66,85	4,56
ПОЛДНИК														
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 ГР	50	1,00	1,00	22,50	103,00	0,06	0,03						
Итого ПОЛДНИК :			7,00	6,00	31,90	209,60	0,14	0,33	2,60	72,50	260,50	223,50	35,50	0,70
УЖИН														
179	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	130	2,51	0,86	20,38	99,31	0,15	0,09	25,00	2,00	12,62	72,65	28,75	1,13
244	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70г50	70г50	8,04	6,88	9,83	133,37	0,06	0,15	21,35	28,80	87,59	127,22	23,73	1,25
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01						
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200												
Итого УЖИН :			12,55	7,99	52,00	330,07	0,24	0,25	46,35	30,80	105,63	216,16	56,01	2,70
Всего за день :			44,98	43,47	241,01	1535,13	0,85	1,09	73,69	229,76	767,17	940,20	209,08	9,06
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 5,4											

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г.
Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР » Г. ПЕРМИ

Технолог: _____
Зав.производством: _____
Руководитель: _____

Полякова Ю.Н.

Организационно-методический кабинет
МДОУ "Детский сад "ИТ-Мир"
г. Пермь

15.08.2024

День 9

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
268	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	3,97	4,89	16,91	127,54	0,05	0,13	1,03	31,10	99,43	85,44	13,83	0,25
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,75	2,75	9,38	77,25	0,05	0,17	1,43	22,00	135,99	118,65	28,15	0,79
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
Итого ЗАВТРАК :			10,72	19,24	46,85	403,43	0,14	0,31	2,46	53,10	243,02	230,09	47,18	1,52
2-ОЙ ЗАВТРАК														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :														
ОБЕД														
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	50	1,08	0,06	4,38	22,38	0,02	0,02	27,00		28,86	18,72	9,60	0,37
160	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 200	200	2,26	1,53	11,86	70,20	0,08	0,05	16,82	12,00	27,60	53,92	20,80	0,71
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70	0,17	0,13	27,49	11,30	41,01	99,64	34,43	1,25
349	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ГОРЕЛУША 70/70	200	18,56	5,59	7,74	155,49	0,21	0,18	8,60	25,50	32,75	203,98	45,05	1,11
528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	17,81	74,16	0,02	0,01	7,80		11,25	7,04	5,34	1,19
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95	0,03	0,01			5,00	16,25	3,50	0,28
Итого ОБЕД :			29,45	10,26	97,39	599,60	0,57	0,41	87,71	48,80	155,67	441,95	128,72	6,15
ПОЛДНИК														
536	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	6,40	5,00	22,60	161,00	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07	0,08	0,05	0,26	4,00	31,52	54,14	9,40	0,53
Итого ПОЛДНИК :			11,16	5,95	56,73	325,07	0,14	0,35	1,46	24,00	279,52	244,14	39,40	0,73
УЖИН														
419	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,86	5,98	40,07	229,48	0,04	0,03		30,00	6,12	83,25	27,00	0,56
403	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/40	200	19,07	7,35	6,74	169,37	0,32	2,28	34,05	8480,00	26,89	336,58	20,30	7,16
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого УЖИН :			24,81	13,61	89,73	580,57	0,42	2,34	38,05	8510,00	56,21	476,23	65,30	11,76
Всего за день :			76,14	49,06	290,70	1908,67	1,27	3,41	129,68	8635,90	734,42	1392,41	280,60	20,16
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,8														

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г. (3-7 ЛЕТ)
Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ПТ-МИР » Г. ПЕРМИ
Полякова Ю.Н.

Технолог: _____
Зав. производством: _____
Руководитель: _____


День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
273	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	7,21	6,97	32,50	221,58	0,19	0,17	1,31	38,16	131,90	175,95	43,99	1,10	
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30/10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45	
Итого ЗАВТРАК :			15,14	20,90	60,42	490,35	0,27	0,37	2,68	81,16	347,90	344,45	66,89	1,68	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80													
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :															
ОБЕД															
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 50 ГР	50													
156	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	200	8,17	2,38	12,87	105,57	0,14	0,11	15,70	11,94	29,27	154,79	44,34	1,11	
243	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	4,90	7,13	39,49	241,77	0,30	0,15	4,97	26,80	15,41	207,63	138,00	4,64	
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 70 Г	70	10,63	3,71	6,76	102,90	0,05	0,11	0,66	21,42	25,96	116,92	14,57	1,33	
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	22,52	92,82	0,03	0,02			16,36	25,80	8,40	0,64	
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ОБЕД :			27,64	13,80	111,50	680,74	0,58	0,41	21,33	60,16	100,20	560,54	218,11	9,18	
ПОЛДНИК															
535	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 ГР	50	1,00	1,00	22,50	103,00	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
Итого ПОЛДНИК :			6,00	6,00	30,50	200,00	0,14	0,37	1,40	72,50	260,50	223,50	35,50	0,70	
УЖИН															
199	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ/СОУС МОЛ.СЛАДКИЙ	180/20	28,64	30,93	39,76	550,34	0,12	0,46	0,47	77,96	208,75	324,86	46,75	1,58	
101	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ (1	60	1,69	9,43	33,10	223,99	0,03	0,02	0,18	20,00	9,90	17,65	5,05	0,71	
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	11,83	47,54			0,26		1,32	0,51	0,34	0,08	
Итого УЖИН :			30,35	40,38	84,69	821,87	0,15	0,48	0,91	97,96	219,97	343,02	52,14	2,37	
Всего за день :			79,13	81,08	287,11	2192,96	1,14	1,63	26,32	311,78	928,57	1471,51	372,64	13,93	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 3,6												

Период : НОЯБРЬ 2023 Г - ФЕВРАЛЬ 2024 Г.

(3-7 ЛЕТ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР » Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав. производством: _____

Руководитель: _____

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 10
г. Пермь

Подпись: _____