

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально – личностному направлению развития детей №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
(МКДОУ д/с № 10 с. Серафимовского)



И.о. заведующего МКДОУ д/с № 10
с. Серафимовского

Е.С. Ковалева

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ д/с № 10
с. СЕРАФИМОВСКОГО с 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1-ый | Омлет с зеленым горошком | 80 | 6,48 | 4,45 | 8,35 | 99 | 219 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,75 | 2,4 | 4,25 | 41,5 | - |
| Завтрак Итого за завтрак | Кофейный напиток с мол. сгущен. | 180 | 2,58 | 1,76 | 18,60 | 100,80 | 396 |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 2,04 | 3,21 | 22,55 | 127,6 | 2 |
| | <u>Итого за завтрак</u> | <u>355</u> | <u>11,85</u> | <u>11,82</u> | <u>53,75</u> | <u>368,9</u> | |
| | Второй завтрак-яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| | | | <u>415</u> | | | | |
| Обед Итого за обед | Свекла тушенная в соусе(сметанном) | 50 | 1,19 | 3,55 | 5,35 | 58,0 | 134 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 3,48 | 3,95 | 6,79 | 67,8 | 67 |
| | Тефтели мясные | 70 | 10,3 | 10,66 | 13,0 | 195,0 | 286 |
| | Рагу из овощей | 150 | 1,83 | 5,46 | 11,145 | 100,5 | 137 |
| | Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,0 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,75 | 46,66 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | - |
| | | | <u>700</u> | <u>20,76</u> | <u>24,2</u> | <u>81,295</u> | <u>623,96</u> |
| Полдник Итого за полдник | Пирожок с картофелем | 70 | 4,41 | 2,55 | 28,65 | 155,4 | 454 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 96,79 | 401 |
| | | <u>250</u> | <u>9,63</u> | <u>7,05</u> | <u>36,21</u> | <u>252,19</u> | |
| <u>Итого за день</u> | | <u>1365</u> | <u>42,64</u> | <u>43,47</u> | <u>181,05</u> | <u>1289,05</u> | |

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецепту-ры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево-ды | | |
| Неделя 1 День 2-ой | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 93 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 394 |
| Итого за завтрак | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 1 |
| | | 420 | 10,87 | 15,1 | 47,77 | 370,2 | |
| Обед: | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,45 | 46,85 | 54 |
| | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 2,87 | 4,12 | 11,74 | 95,55 | 63 |
| | Биточки рыбные запеченные | 70 | 8,82 | 2,86 | 5,94 | 84,87 | 255 |
| | Картофель тушёный в соусе | 130 | 2,8 | 9,84 | 20,48 | 164,66 | 133 |
| | Кисель из повидлом с витамином «С» | 180 | 0,09 | 0 | 20,04 | 80,46 | 383 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 680 | 20,03 | 19,78 | 88,16 | 594,39 | |
| Полдник: | Запеканка рисовая с яблоками | 150 | 6,34 | 7,11 | 51,97 | 295 | 187 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,50 | 4,9 | 9,10 | 102,0 | 400 |
| Итого за полдник | | 250 | 11,84 | 12,01 | 61,07 | 397 | |
| Итого за день : | | <u>1350</u> | <u>42,74</u> | <u>46,89</u> | <u>197,0</u> | <u>1361,59</u> | |

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3-ий | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога запеченный | 120 | 18,75 | 13,26 | 33,17 | 336,46 | 235 |
| | с соусом молочный | 30 | 0,6 | 1,36 | 3,98 | 30,46 | 351 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 391/392 |
| Итого за завтрак | Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| | | 375 | 24,14 | 21,52 | 61,7 | 545,92 | |
| Обед: | Капуста тушеная | 50 | 0,94 | 1,62 | 3,6 | 32,6 | 336 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 0,15 | 3,94 | 10,27 | 82,83 | 57 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 11,94 | 5,83 | 10,89 | 173,84 | 305 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Компот из свежих яблок с вит «С» | 180 | 0,15 | 0,15 | 21,5 | 87,84 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 690 | 20,18 | 16,36 | 88,49 | 618,06 | |
| Полдник: | Запеканка овощная с маслом | 150/5 | 5,61 | 12,21 | 26,56 | 239 | 155 |
| | Сок фруктовый натуральный | 180 | 1,96 | 0 | 10,42 | 55,8 | 399 |
| Итого за полдник | | 355 | 7,57 | 12,21 | 36,98 | 294,8 | |
| Итого за день : | | 1410 | 51,89 | 50,09 | 187,17 | 1458,78 | |

Сезон: зимне - зимний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4-ый завтрак ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | Суп молочный с пшённой крупой | 200 | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 146,8 | 94 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 397 |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 2,04 | 3,21 | 22,55 | 127,6 | 3 |
| | | 435 | 11,51 | 11,88 | 56,94 | 381,4 | |
| Обед: | Пюре из свеклы | 50 | 0,94 | 1,63 | 3,6 | 32,6 | 324 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 77 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 10,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,54 | 1,5 | 2,1 | 24,03 | 355 |
| | Компот из смеси сушеных фруктов с витамином С | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,0 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 690 | 22,5 | 16,12 | 89,18 | 583,13 | |
| Полдник : | Яйцо вареное | 40/1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,5 | 4,8 | 8,5 | 83, | - |
| | Сок фруктовый натуральный | 180 | 1,96 | - | 10,42 | 55,8 | 399 |
| Итого за полдник | | 320 | 8,54 | 9,4 | 19,2 | 201,8 | |
| Итого за день: | | 1425 | 42,55 | 37,4 | 165,32 | 1166,33 | |

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5-ый | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша жидкая пшеничная | 200 | 4,59 | 4,90 | 26,31 | 168,0 | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | |
| Итого за завтрак | | 420 | 7,77 | 12,7 | 50,92 | 344,0 | |
| Обед : | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,45 | 46,85 | 54 |
| | Борщ вегетарианский со сметаной | 200 | 2,19 | 4,76 | 54,74 | 95,40 | 59 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 291 |
| | Соус томатный | 30 | 0,36 | 1,27 | 2,4 | 22,35 | 348 |
| | Кисель из повидла с витамином «С» | 180 | 0,09 | - | 20,04 | 80,46 | 383 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 680 | 20,22 | 18,49 | 132,84 | 604,06 | |
| Полдник : | Печенье промышленное | 40 | 3,0 | 6,84 | 24,16 | 170 | - |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 96,79 | 401 |
| Итого за полдник | | 220 | 8,22 | 11,34 | 31,72 | 266,79 | |
| Итого за день : | | 1320 | 36,21 | 42,53 | 215,48 | 1214,85 | |

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 6-ой | Омлет с морковью | 80 | 6,19 | 7,45 | 2,93 | 10,36 | 217 |
| Обед | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 391/392 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 1 |
| | Итого за завтрак | 310 | 8,7 | 15,02 | 31,86 | 328,6 | |
| | Капуста тушенная | 50 | 0,94 | 1,62 | 3,6 | 32,6 | 336 |
| | Борщ с картофелем | 200 | 1,6 | 4,04 | 11,4 | 88,7 | 58 |
| | Котлеты рыбные любительские | 80 | 10,78 | 3,39 | 8,55 | 108 | 256 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Компот из свежих яблок с витам «С» | 180 | 0,15 | 0,15 | 21,5 | 87,84 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| | Итого за обед | 700 | 20,47 | 14,02 | 87,28 | 558,09 | |
| Полдник : | Булочка «Веснушка» | 70 | 5,46 | 4,28 | 27,7 | 211,4 | 473 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102, | 400 |
| Итого за полдник | | 250 | 10,94 | 9,16 | 36,77 | 313,4 | |
| Итого за день : | | 1260 | 40,11 | 38,2 | 155,91 | 1200,09 | |

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка из творога | 120 | 21,31 | 14,52 | 22,04 | 303,6 | 237 |
| | с соусом молочным | 30 | 0,6 | 1,36 | 3,98 | 30,46 | 351 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 397 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,72 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| Итого за завтрак | | 375 | 29,48 | 25,17 | 54,94 | 564,06 | |
| Обед : | Икра кабачковая | 50 | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,5 | - |
| | Суп из овощей | 200 | 1,62 | 5,07 | 8,46 | 82,67 | 87 |
| | Биточки рубленые | 70 | 10,43 | 7,7 | 10,17 | 151,37 | 282 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,54 | 1,5 | 2,1 | 24,03 | 355 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130 | 7,45 | 5,27 | 33,49 | 211,25 | 313 |
| | Кисель из повидла с витамин «С» | 180 | 0,09 | 0 | 20,04 | 80,46 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 720 | 25,18 | 22,6 | 103,02 | 713,28 | - |
| Полдник: | Котлеты свекольные с сметанным соусом | 150/30 | 6,56 | 7,45 | 33,63 | 228 | 142/354 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 401 |
| Всего за полдник | | 360 | 11,78 | 11,95 | 40,83 | 318,0 | |
| Итого за день : | | 1455 | 66,44 | 59,72 | 198,79 | 1595,34 | |

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур ы |
|---------------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белк и | Жиры | Углевод ы | | |
| Неделя 2 День 8-ой | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,83 | 132,4 | 94 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 397 |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156,0 | 2 |
| Итого за завтрак | | <u>435</u> | <u>10,98</u> | <u>12,2</u> | <u>60,21</u> | <u>395,4</u> | |
| Обед : | Пюре из свеклы | 50 | 0,94 | 1,63 | 3,6 | 32,6 | 324 |
| | Суп картофельный с пшенной крупой | 200 | 1,75 | 2,28 | 11,44 | 73,2 | 80 |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 200 | 10,71 | 2,63 | 18,16 | 139,1 | 302 |
| | Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С» | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,0 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | <u>690</u> | <u>18,15</u> | <u>7,22</u> | <u>82,71</u> | <u>468,6</u> | |
| Полдник : | Сдоба обыкновенная | 70 | 5,44 | 3,31 | 36,63 | 197,4 | 466 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 400 |
| Итого за полдник | | <u>250</u> | <u>10,92</u> | <u>8,19</u> | <u>45,7</u> | <u>299,6</u> | |
| Итого за день : | | <u>1375</u> | <u>40,05</u> | <u>27,61</u> | <u>188,62</u> | <u>1163,6</u> | |

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 9-ый | Каша жидкая овсяная (геркулес) | 200 | 3,75 | 1,89 | 23,91 | 128,0 | 185 |
| Завтрак: | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 391/392 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| Итого за завтрак | | 425 | 8,54 | 8,79 | 48,46 | 307 | |
| Обед : | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,45 | 46,85 | 54 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82 | 57 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,34 | 11,33 | 12,6 | 202 | 305 |
| | Рагу из овощей | 130 | 1,58 | 4,73 | 9,66 | 87,1 | 137 |
| | Кисель из повидла с витамином «С» | 180 | 0,09 | 0 | 20,04 | 80,46 | 383 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 700 | 20,79 | 22,95 | 82,45 | 620,41 | |
| Полдник: | Котлеты картофельные | 75 | 2,41 | 2,07 | 15,83 | 91,5 | 139 |
| | Соус томатный | 30 | 0,36 | 1,26 | 2,4 | 22,36 | 348 |
| | Сок натуральный фруктовый | 180 | 1,96 | - | 10,42 | 55,8 | |
| Итого за полдник | | 285 | 4,73 | 3,33 | 28,65 | 169,66 | |
| Итого за день : | | 1410 | 34,06 | 35,07 | 159,56 | 1097,07 | |

Сезон: зимне -весенний**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 10-ый | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка манная с изюмом с маслом | 150/7,5 | 6,83 | 12,13 | 40,38 | 298,5 | 186 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 397 |
| Итого за завтрак | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 1 |
| | | 377 | 12,13 | 22,09 | 69,36 | 525,5 | |
| Обед : | Свекла тушенная в соусе(сметанный) | 50 | 1,19 | 3,55 | 5,35 | 58,0 | 134 |
| | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,09 | 4,28 | 12,91 | 106,6 | 81 |
| | Фрикадельки из птицы | 80 | 11,6 | 8,88 | 6,88 | 154,0 | 308 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Компот из смеси сушеных фруктов с витамин «С» | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,0 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,0 | - |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | - |
| Итого за обед | | 700 | 24,28 | 21,55 | 92,37 | 661,25 | |
| Полдник : | Печенье промышленное | 50 | 3,75 | 8,55 | 30,2 | 212,5 | - |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 101,34 | 401 |
| Итого за полдник | | 250 | 9,55 | 13,55 | 38,6 | 313,84 | |
| Итого за день : | | 1327 | 45,96 | 57,19 | 200,33 | 1500,59 | |

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса пор- ции (г)</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> | | | <i>Энергети- ческая ценность (ккал)</i> |
|---------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|---|
| | | | <i>Б</i> | <i>Ж</i> | <i>У</i> | |
| <i>Всего за 10 дней</i> | | | 442,65 | 438,17 | 1849,23 | 13047,29 |
| <i>Всего за 1 день</i> | | | 44,26 | 43,82 | 184,92 | 1304,73 |
| | <i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i> | | 61% | 63% | 66% | 67% |
| | | | | | | |
| | <i>норма</i> | | 73 | 69 | 275 | 1963 |

**Распределение рациона по приемам пищи по калорийности за 10 дней
(от 3 до 7 лет)**

| Дни | завтрак | | Обед | | Полдник | | Всего в день ккал |
|------------------------------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------------------|
| | Ккал | % | ккал | % | ккал | % | |
| 1 | 412,9 | 24% | 623,96 | 36% | 252,19 | 15% | 1289,65 |
| 2 | 370,2 | 20% | 594,39 | 35% | 397,0 | 20% | 1361,59 |
| 3 | 545,92 | 28% | 618,06 | 32% | 294,8 | 15% | 1458,78 |
| 4 | 381,4 | 25% | 583,13 | 37% | 201,8 | 13% | 1166,33 |
| 5 | 344,0 | 22% | 604,06 | 37% | 266,79 | 16% | 1214,85 |
| 6 | 328,6 | 21% | 558,09 | 35% | 313,4 | 19% | 1200,09 |
| 7 | 564,06 | 26% | 713,28 | 34% | 318,36 | 15% | 1595,34 |
| 8 | 395,4 | 25% | 468,6 | 30% | 299,6 | 20% | 1163,6 |
| 9 | 307,0 | 21% | 620,41 | 42% | 169,66 | 12% | 1097,07 |
| 10 | 525,5 | 26% | 661,25 | 33% | 313,84 | 16% | 1500,59 |
| Среднее значение за 10 дней | 4174,98 | 24% | 6045,23 | 35% | 2827,08 | 16% | 13047,29 75% |

Натуральные нормы питания детей от 3 до 7 лет

зимне -
ю весенний
2021г сезон

МКДОУ д/с №10 с Серафимовское

нормы горячих завтраков(всего) г на одного человека

| Наименование продуктов питания | продуктов в граммах (нетто) | нормы | | | | | | | | | | В среднем | отклонение | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|-----------------|-----------------|------|------------|
| | | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день | | на 1 ребенка | от нормы в % | | |
| филе бройлера | 20,25 | | | 0,06 | | | | | 0,057 | 0,06 | 0,0525 | | 229,5 | 22,95 | -33% | мясо 67% |
| Говядина | 70,87 45,37 | 0,06125 | | | 0,06546 | 0,05782 | | 0,05632 | | | | | 240,85 | 24,1 | | |
| Рыба с/м "Минтай" треска (филе) | 27,75 | | 0,063 | | 0 | | | 0,07203 | | | | | 135,03 | 13,5 | 54% | 46% |
| Масло сливочное | 15,75 | 0,0145 | 0,011 | 0,01515 | 0,0153 | 0,0228 | 0,01896 | 0,0219 | 0,01152 | 0,01435 | 0,0209 | | 0,16628 | 16,63 | 5% | |
| Масло растительное | 8,25 | 0,015 | 0,02 | 0,0076 | 0,002 | 0,002 | 0,004 | 0 | 0,002 | 0,014 | 0,004 | | 0,0706 | 7 | 14% | 86% |
| Молоко питьевое | 337,5 | | 0,3649 | 0,274 | 0,1959 | 154,9 | 0,20796 | 0,2863 | 0,439 | 0,1 | 0,209 | | 2231,96 | 223,2 | 11% | молоко |
| Молоко сгущеное | | 0,034 | 0,025 | | | | | 0,02 | | | | | 79 | 7,9 | | |
| Ряженка | | 0,185 | | | | | 0,185 | | | | | | 555 | | | |
| сметана | 8,25 | 0,016 | 0,011 | 0 | 0,0075 | 0,005 | | 0,015 | 0,01034 | 0,01125 | 0,0025 | | 0,0846 | 8,4 | 1% | 101% |
| Творог | 30 | | 0 | 0,0912 | 0 | | | 0,1129 | 0 | | | | 204,1 | 20,4 | 32% | 68 |
| крахмал | | | 0,009 | | | | | 0,009 | | | | | | | | |
| Яйцо кур. | 30гр | 0,0436 | 0,0045 | 0,0032 | 0,045 | 0,0015 | 0,05333 | 0,0072 | 0,00186 | 0,006 | 0,005 | | 171,19 | 17,2 | 28% | 72 |
| Мука пшеничная | 21,75 | 0,0473 | 0,00225 | 0,01575 | 0,00225 | 0 | 0,0514 | 0,01605 | 0,05512 | 0,00435 | 0,1 | | 204,47 | 20,44 | 6% | 94 |
| сыр твердый весовой | 4,8 | 0 | | 0,0106 | 0 | | | 0,0106 | 0 | 0,0106 | 0 | | 21,2 | 2,12 | 56% | 44 |
| Кефир | | | | | | | | 0,185 | | | | | 0,185 | 18,5 | | |
| крупа гречневая | крупы 32.25 | | | 0,016 | | | | 0,0554 | 0,016 | | | | 87,4 | | 1% | крупы32,62 |
| Крупа манная | | | | | 0 | | | | | | 0,031 | | 31 | | | |
| рис | | 0 | 0,033 | | 0,008 | 0 | | | 0,016 | | | | 57 | | | |
| макароны | | | | 0 | 0,008 | | | 0,016 | 0 | | 0 | | 24 | | | |
| пшено | | | | | 0,016 | | | | 0,008 | | | | 24 | | | |
| крупа пшеничная | | | | | | 0,0419 | | | | 0 | | | 41,9 | | | |
| овсяные хлопья | | | | | | 0 | | | | 0,03 | | | 30 | | | |
| горох | | | | 0,0162 | | | | | | | | | 16,2 | | | |
| фасоль | | | 0,008 | | | | | | | | 0,0162 | | 24,2 | | | |
| сахар | 30 | 0,0169 | 0,03358 | 0,0452 | 0,0303 | 0,0226 | 0,0304 | 0,0466 | 0,0267 | 0,0297 | 0,0394 | | 321,38 | 32,1 | 7% | |
| повидло фруктовое | 15 | 0,0168 | 0,0216 | | 0,0158 | 0,0216 | | 0,0216 | 0,0165 | 0 | | | 113,9 | 11,4 | | |
| печенье | | | 0 | | | 0,04 | | | | | 0,05 | | 90 | 9 | | |
| зелень сушеная | | 0,00024 | 0,0002 | 0,00018 | | 0,0002 | 0,00018 | 0,0002 | 0,00017 | 0,00019 | 0,00016 | | | | | |
| сухофрукты | 8,25 | 0,018 | | | 0,018 | 0 | | | 0,018 | | 0,018 | | 72 | 7,2 | 13% | 87 |
| Лимонная кислота | | 0,00018 | | 0,00018 | | 0,00027 | 0,00018 | | 0,00018 | 0,00018 | 0,00018 | | | | | |
| Яблоко | 85,5 | 0,114 | 0,0255 | 0,04086 | | 0 | 0,04086 | | 0 | 0,04086 | | | 262,08 | 26,21 | 31% | 69 |
| сок с мякотью | 75 | | | | 0,185 | 0 | 0 | | | 0,185 | | | 370 | 37 | 50% | 50 |

