



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 8
О.В. Сычева
Приказ № 112 от «31» мая 2022г.

***Примерное перспективное десятидневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет
в летнее - осенний период***

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	2,8	16,4	0,28
307	Омлет натуральный			1/100	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061	0,305	80,75	1,523
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,039	0,039									
	масло сливочное	0,003	0,003									
506	Чай с молоком			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,010	0,010									
608	Кондитер изд.(пряник,печенье,вафли)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок фрук- ягод.(в ассортим.)	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
113	Овощи натуральные свежие			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий(помидор свежий)	0,071	0,068									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180/5	1,31	3,6	7,66	68,4	0,034	7,42	24,84	0,86
	свекла	0,036	0,029									
	капуста свежая	0,018	0,014									
	картофель	0,019	0,014									
	морковь	0,012	0,009									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	томатная паста	0,005	0,005									
	сметана	0,0045	0,0045									
363	Мясо отварное			1/50	13,05	9,31	0,00	135,84	0,02	0,00	6,24	1,68
	мясо говядина	0,082	0,078									
	морковь	0,003	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,001									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК												
124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68

	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
309	Макаронник отварные			1/75	8,61	4,12	20,26	152,48	0,014	3,14	14,69	2,89
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	масло сливочное	0,0017	0,0017									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/100	16,36	12,54	3,91	193,64	0,26	7,72	20,90	6,09
	печень говяжья	0,116	0,096									
	масло растительное	0,008	0,008									
	масса припущеной печени		0,070									
	Соус сметанный		0,035									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,0155	0,0155									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
114	сахар	0,007	0,007									
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				62,1	56,904	156,272	1376,02	0,672	37,7428	360,18	20,071

	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,006	0,005									
118	Фрукты свеж(яблоко,банан,апельсин)	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ИТОГО				42,890	27,253	124,16	1234,74	0,6639	37,392	656,10	5,643

	крупa рисовая	0,013	0,013									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
118	Фрукты свежие	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				54,12	62,82	179,68	1487,70	0,776	126,89	858,91	10,070

	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
170	Суп молочный манный			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа манная	0,011	0,011									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,010	0,010									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
114	сахар	0,007	0,007									
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
	ИТОГО				44,61	56,86	169,440	1341,68	0,308	26,704	135,66	6,339

	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
					63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	32,80	525,17	11,559

	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные свежие			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор свежий(огурец свежий)	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041	0,42	16,00	0,28
	треска филе	0,117	0,0850									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
114	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО				45,421	38,688	143,462	1034,83	0,508	51,788	369,57	12,665

	сахар	0,007	0,007									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
	ИТОГО				35,830	36,68	186,280	1203,99	0,421	40,225	192,160	6,98

	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка(кефир)	0,154	0,150									
	итого				45,48	43,6	160,47	1205,57	0,470	20,048	727,380	8,366

	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,006	0,005									
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	ИТОГО				49,71	45,364	158,8	1233,14	0,747	76,862	548,9	14,5

527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свеж(яблоко,банан,апельсин)	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ИТОГО				62,311	62,268	180,482	1545,310	0,840	43,624	723,020	15,076

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
 в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	161	365	332	230	489	123	198	489	212	336	2935	293,5	75,26
творог	30	0	0	66	0	67	0	0	54	0	66	253	25,3	84,33
сметана	9	20	5	2	14	2	2	15	2	5	22	89	8,9	98,89
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	55	82	0	0	0	79	44	61	51	0	67	384	38,4	69,82
птица 1 кат.пот.	23	0	0	149	28	0	0	0	0	0	0	177	17,7	76,96
субпродукты рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	24	116	0	0	0	0	0	0	0	96	0	212	21,2	88,33
яйцо куриное столовое	1 шт.	1,53	0,133	0,038	0,078	0,177	1,53	0,025	0,045	0,602	1,038	5,196	0,519	51,90
картофель (25%)	160	109	72	36	138	208	209	178	24	221	29,0	1224	122,4	76,50
овощи , зелень	216	244	252	139	158	119	361,2	91	158	179	150	1851,2	185,12	85,70
фрукты(плоды) свежие	108	33	155	0	155	195	33	156	0	188	149	1064	106,4	98,52
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	60	30	53	45	30	69	45	464	46,4	77,33
крупы , бобовые	30	0	17,6	41	11	27	0	11	48	11	64	230,6	23,06	76,87
макаронные изделия	8	25	0	14	0	14	0	7	14	0	0	74	7,4	92,50
мука пшеничная	25	1	60	3	61	3	1	48	4,8	18	4	203,8	20,38	81,52
масло сливочное	18	9,7	16,1	8,2	23,6	14,6	13,6	12,8	9,6	21,8	16,3	146,3	14,63	81,28
масло растительное	9	14,6	3,6	8	16,8	6	2	11,8	9	8	3,6	83,4	8,34	92,67
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36	0,7	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,58	0,358	71,60
какао-порошок	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5	0	0	1,5	0	1,5	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	25	27	34,8	27,4	35	28,4	27	34	19,4	27	27,5	287,5	28,75	115,00
дрожжи	0,4	0	0,9	0	1,2	0	0	1	0	0	0	3,1	0,31	77,50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	3	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,67
	1436,4												1143,817	83,52

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	120	361	328	229	478	122	198	478	212	332	2858	285,8	73,28
творог	30	0	0	66	0	67	0	0	54	0	66	253	25,3	84,33
сметана	9	20	5	2	14	2	2	15	2	5	22	89	8,9	98,89
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3,5	87,50
мясо (бескостное)	50	78	0	0	0	75	42	58	48	0	64	365	36,5	73,00
птица 1 кат.пот.	20	0	0	132	24	0	0	0	0	0	0	156	15,6	78,00
субпродукты(печень,язык,сердц рыба (филе) , в т.ч. слабо	20	96	0	0	0	0	0	0	0	80	0	176	17,6	88,00
солленое	32	0	56	0	49	0	85	0	0	56	0	246	24,6	76,88
яйцо куриное столовое	40	61	5,3	1,5	64,1	7	61	1	1,8	24	41,5	268,2	26,82	67,05
картофель (25%)	120	82	54	27	103	156	157	133	18	166	22	918	91,8	76,50
овощи , зелень	180	213	214	108	145	97	312,2	82	130	155	132	1588,2	158,82	88,23
фрукты(плоды) свежие	95	29	138	0	138	150	29	120	0	167	133	904	90,4	95,16
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	60	30	53	45	30	69	45	464	46,4	77,33
крупы , бобовые	30	0	17,6	41	11	27	0	11	48	11	64	230,6	23,06	76,87
макаронные изделия	8	25	0	14	0	14	0	7	14	0	0	74	7,4	92,50
мука пшеничная	25	1	60	3	61	3	1	48	4,8	18	4	203,8	20,38	81,52
масло сливочное	18	9,7	16,1	8,2	23,6	14,6	13,6	12,8	9,6	21,8	16,3	146,3	14,63	81,28
масло растительное	9	14,6	3,6	8	16,8	6	2	11,8	9	8	3,6	83,4	8,34	92,67
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36	0,7	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,58	0,358	71,60
какао-порошок	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5	0	0	1,5	0	1,5	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	25	27	34,8	27,4	35	28,4	27	34	19,4	27	27,5	287,5	28,75	115,00
дрожжи	0,4	0	0,9	0	1,2	0	0	1	0	0	0	3,1	0,31	77,50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	3	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,67
	1333,4												1071,918	82,66

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1-ый день	62,1	56,904	156,272	1376,02	0,412	30,0228	339,28	13,981
2-ой день	42,89	27,253	124,16	1234,74	0,7025	37,817	816,2	6,443
3-ий день	63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	46,64	525,17	11,559
4-ый день	44,61	56,86	169,44	1341,68	0,493	37,991	553,93	8,894
5-ый день	54,12	62,82	179,68	1487,7	0,773	130,07	836,91	9,07
6-ой день	45,421	38,688	143,462	1034,83	0,458	40,233	611,39	11,568
7-ой день	35,83	36,68	186,28	1203,99	0,609	46,829	615,97	8,08
8-ой день	45,48	43,61	160,47	1205,57	0,47	20,0478	727,38	8,366
9-ый день	49,71	45,364	158,8	1233,14	0,738	70,352	536,6	13,8
10-ый день	62,311	62,268	180,482	1545,31	0,8396	43,6238	723,02	15,076
	505,517	482,299	1627,35	13018,83	5,9974	503,6264	6285,85	106,837
	49,69	47,92	167,385	1288,33	0,605	50,28	61,86	10,74

Всего на 1 реб. За 10 дней
В среднем на 1 реб. в день