

РАЗРАБОТАЛ

калькулятор-технолог
детского питания
Минапова Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

01 июня 2022 г.

" ____ " ____ 2022г.

**Примерное цикличное двадцатидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения Нижнетуринанского городского округа,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (летне-осенний сезон)**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Са,мг
				Б	Ж	У		
1 день								
Завтрак								
Сб.т.н 2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл	200	6	5,3	33,7	195	116,2
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96
		Суммарные объемы блюд	414					
				8,192	9,1	56,982	330,87	144,96
							20%	
Завтрак 2								
к/к	к/к	Сок	180	0,72	0,72	17,64	82,8	28,8
				0,72	0,72	17,64	82,80	28,80
							5%	
		Суммарные объемы блюд	180					
Обед								
Сб.т.н 2011	№14/1	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	9,2

		Суммарные объемы блюд	414					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Обед								
Сб.т.н.2011	№ 14/1,15/1	Салат "Летний"	50	0,45	4,95	1,95	52	9,3
Сб.т.н 2011	№25/2	Суп-пюре из картофеля с гренками	180	2,2	2,4	11,5	73	47,7
Сб.т.н. 2011	№7/8	Гуляш из печени	70	9	4,21	5	137	23
Сб.т.н. 2004	№191	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,9	195,16	5,07
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,64	0,52	21,6	107,55	9
				19,17	16,49	100,65	661,91	147,14
							35%	
		Суммарные объемы блюд	655					

Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№36/3	Овощи тушеные с зел.горошком	200	5,2	5,2	26,2	158	45,6
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Вафли	30	2,92	3,33	77,5	354,17	0
				9,35	8,7	119,07	579,02	48,8
							21%	
		Суммарные объемы блюд	425					
		Итого за день		60,18	53,95	285,10	1913,50	703,00
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4,0	81,7%	
		Суммарные объемы блюд	1624					
3 день								
Завтрак								
Сб.т.н. 2011	№21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6
Сб.т.н 2011	№14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	16	4,21	4,3	0	56,2	160

к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				13,27	12	49,53	350,8	376,8
							20%	
		Суммарные объемы блюд	426					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Варенец	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Обед								
Сб.т.н. 2011	№4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, лком, раст.маслом.	50	0,8	3,3	6	53	18,3
Сб.т.н 2011	№5/2	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	83	28,6
Сб.т.н.2011	№10/3	Морковь тушеная	50	0,7	2	5,25	37,5	13,8
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,24	11,92	72	19,8
Сб.т.н 2011	№9/7	Фрикадельки рыбные "Любимые"	70	9,6	1,4	5,6	74	41,4
Сб.т.н. 2004	№239	Компот из изюма с вит. С	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				20,19	13,61	100,17	581,3	195,37
							35%	
		Суммарные объемы блюд	679					
к/к	к/к	15.00.Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	150					

Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№16/4	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	5	5,9	26,4	175	114,9
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
Сб.т.н.2011	№132	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,8	26,35
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
				11,66	15,31	77,6	503,65	144,45

							20%	
		Суммарные объемы блюд	465					
		Итого за день		49,49	45,68	247,20	1581,45	896,62
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4,0	84%	
		Суммарные объемы блюд	1850					
4 день								
Завтрак								
Сб.т.н 2011	№5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	16	4,2	4,3	0	56	0,1
				14,36	12,9	55,63	392,6	216,7
							20%	
		Суммарные объемы блюд	426					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Обед								
Сб.т.н 2011	№10/1	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,3	6,5	53	12
Сб.т.н2011	№31/2	Суп крестьянский со см. с курой	180	1,6	3,9	10,6	79	23,1
Сб.т.н 2005	№160	Жаркое по - домашнему с мясом птицы	200	12,49	11,31	17,26	230	78,12
Сб.т.н 2004	№4/239	Компот из кураги с вит.С	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				20,48	19,28	93,36	623,8	186,69
							35%	
		Суммарные объемы блюд	679					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№16/5	Запеканка из творога с яблоками, м/с	200	21,2	19,5	34,9	396	210,6
к/к	к/к	Печенье молочное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0

Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
				24,68	22,61	72,59	587,95	213,8
							20,27%	
		Суммарные объемы блюд	425					
		Итого за день		63,29	58,95	226,78	1681,05	773,19
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0	79,2%	
		Суммарные объемы блюд	1660					
5 день								
Завтрак								
Сб.т.н 2011	№2/6	Омлет запеченый	180	17,6	23,6	3,1	295	124,02
Сб.т.н.2011	№15/1	Помидор свежий порционно	20	0,22	0,04	1,52	0,76	2,8
Сб.т.н 2011	№14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				23,512	30,54	41,802	521,63	255,98
							20%	
		Суммарные объемы блюд	414					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Кефир	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Обед								
Сб.т.н. 2011	№31/1	Салат из отв.картофеля с огурцами	50	0,7	3,4	5,5	54	10,5
Сб.т.н.2011	№19/2	Суп рыбный с крупой	180	6,5	3,7	12,9	107	24,6
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели мясные	70	9,9	8,5	7,4	143	26,7
Сб.т.н. 2011	№8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71
к/к	к/к	Сок	180	0,72	0,72	17,64	82,8	28,8
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
				26,1	19,59	91,74	632,4	182
							35%	

		Суммарные объемы блюд	679					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н2011	№8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7
к/к	к/к	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	64	24
Сб.т.н 2010	№383	Кисель плодово-ягодный	180	0	0	9	107,1	0,18
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
к/к	к/к	Печенье овсянное	30	1,65	4,41	4,47	153,9	0
				9,88	12,6	64,5	562,85	131,88
							20,85%	
		Суммарные объемы блюд	575					
		Итого за день		63,26	66,9	203,3	1793,6	725,86
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,3	4,0	80%	
		Суммарные объемы блюд	1798					
6 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200	6,5	6	32,5	206	97,5
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				8,692	9,8	55,782	341,87	126,26
							20%	
		Суммарные объемы блюд	414					
Завтрак 2								
к/к	к/к	Сок	180	0,72	0,72	17,64	82,8	28,8
				0,72	0,72	17,64	82,80	28,80
							5%	
		Суммарные объемы блюд	180					
Обед								
Сб.т.н.2011	№26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и раст.маслом	50	0,7	4,2	11	77	17,6
Сб.т.н.2011	№14/2	Суп овощной со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	20,4

Сб.т.н2011	№12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10,3	11	2,6	150	8,6
Сб.т.н2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая, т/см	130	3	5,05	25,98	171,32	11,75
Сб.т.н 2004	№239	Компот из кураги с вит.С	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				21,19	25,72	107,38	739,12	131,82
							35%	
		Суммарные объемы блюд	679					
к/к	к/к	15.00. Варенец	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№11/1	Салат из моркови с яблоком и р/м	100	1	6,7	12	103	22,6
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
Сб.т.н 2004	№ 296	Шанежка с картофелем	80	9,52	5,8	52,65	303,4	1,13
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
				11,75	12,67	80,02	473,25	26,93
							21%	
		Суммарные объемы блюд	375					
		Итого за день		42,35	48,91	260,82	1713,74	313,81
		среднедневная сбалансированность		0,6	0,8	4,0	80,5%	
		Суммарные объемы блюд	1778					
7 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№9/5	Запеканка из творога с молоч.соусом	200	26,5	16,8	27,6	368	252,8
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				31,392	23,2	54,682	552,87	376,66
							22%	
		Суммарные объемы блюд	414					
Завтрак 2								

Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Обед								
Сб.т.н. 2011	№34/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и раст. маслом	50	0,9	4,2	6,8	67	14,8
Сб.т.н 2011	№18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1	11	57	7,6
Сб.т.н2004	№186	Греча рассыпчатая с т/смет.соус	130	5,4	6,85	27,98	189,35	43,79
Сб.т.н. 2011	№14/8	Биточки мясные	70	10	9,7	4,5	146	7,2
Сб.т.н. 2004	№239	Компот из изюма с вит. С	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				23,69	22,52	109,28	721,15	146,86
							35%	
		Суммарные объемы блюд	679					
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							4%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н.2011	№35/3	Кабачки тушеные со сметаной	200	1,8	10,0	14,0	146	38,6
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
к/к	к/к	Печенье молочное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0
				5,28	13,11	51,69	337,95	41,8
							20%	
		Суммарные объемы блюд	425					
		Итого за день		64,73	63,59	235,55	1757,67	745,32
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4,0	82,3%	
		Суммарные объемы блюд	1798					
8 день								
Завтрак								

Сб.т.н. 2011	№22/2	Суп молочный с рисом	200	3,5	4,2	14,5	108	108,5
Сб.т.н 2011	№14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6
к/к	к/к	Сыр	16	4,2	4,3	0	56	0,1
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				13,36	12,5	51,63	363,6	236,8
							20%	
		Суммарные объемы блюд	426					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Кефир	130	3,77	4,16	5,2	75,4	156
				3,77	4,16	5,20	75,40	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					

Обед

Сб.т.н.2011	№15/1	Салат из свежих помидор с р/м	50	0,5	5	2,3	54	7,2
Сб.т.н2011	№2/2	Борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	30,1
Сб.т.н 2011	№217	Рыба под маринадом	70	7,04	5,52	5,84	95,2	26,56
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре	50	2,7	5,65	18,08	130,32	30,75
Сб.т.н 2004	№239	Компот из кураги с вит.С	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				17,63	20,84	94,42	613,32	168,08
							35%	
		Суммарные объемы блюд	599					

Уплотненный полдник

Сб.т.н.2011	№15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	97,5
к/к	к/к	Вафли	30	2,92	3,33	77,5	354,17	0
к/к	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
				10,65	9,5	125,37	627,02	100,7
							21%	
		Суммарные объемы блюд	425					
		Итого за день		45,41	47,00	276,62	1679,34	661,58
		среднедневная сбалансированность		0,7	0,7	4,0	80,2%	

		Суммарные объемы блюд	1580					
9 день								
Завтрак								
Сб.т.н. 2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	200	6	5,3	33,7	195	116,2
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				10,892	11,7	60,782	379,87	240,06
							20%	
		Суммарные объемы блюд	414					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Ряженка	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					
Обед								
Сб.т.н.2011	№14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,5	4,9	2,2	53	19
Сб.т.н. 2004	№37	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	2,7	2,37	12,12	80,6	29,7
Сб.т.н. 2011	№ 5/9	Котлеты куриные	70	12,5	10,2	10,6	185	29,7
Сб.т.н. 2011	№3/3	Картофельное пюре	80	1,68	2,24	11,92	72	19,76
Сб.т.н. 2011	№10/3	Морковь тушеная	50	0,7	1,95	5,25	37,5	13,8
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	180	0,51	0	25,7	97,2	53,07
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				23,87	22,43	101,09	689,9	185,43
							35%	
		Суммарные объемы блюд	679					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№19/5	Суфле творожное с м/с	200	23,3	20,6	28,4	369	245,6
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	64	24
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3

				25,13	21,37	58,47	499,85	272,8
							21%	
		Суммарные объемы блюд	545					
		Итого за день		63,66	59,66	225,54	1646,32	854,29
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4,0	81,4%	
		Суммарные объемы блюд	1768					

10 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№43/3	Вермишель отварная с маслом сл	186	6,45	8,85	40,98	264,4	16,84
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	20	5,26	5,32	0	70,2	200
Сб.т.н 2011	№14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
				17,402	21,07	78,162	560,47	346
							20%	
		Суммарные объемы блюд	420					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	130	3,77	4,16	5,2	76,7	156
				3,77	4,16	5,20	76,70	156,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	130					

Обед

Сб.т.н 2011	№3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,3	6,3	54	23,2
Сб.т.н 2011	№30/2	Уха рыбацкая	180	6,2	1,9	9,8	78	19,9
Сб.т.н2011	№15/8	Тефтели с рисом (Ёжики) с т/см.соус	200	22,9	26,5	14,6	386,7	97,85
к/к	к/к	Сок	180	0,72	0,72	17,64	82,8	28,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,29	12	59,75	5
к/к	к/к	Хлеб белгородский обогащ.	44	3,26	0,48	21,3	104,85	15,4
				35,9	33,19	81,64	766,1	190,15
							35%	
		Суммарные объемы блюд	679					

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№27/1	Салат из отв. картофеля с кукурузой консер. и раст.маслом	100	1,8	6,9	13,4	119	11,2
С.б.т.н.2004	№293/309	Пирожок печеный с печенью	80	12,16	7,04	26,8	219,3	28,2
Сб.т.н 2004	№233	Кисель плодово-ягодный	180	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92
к/к	к/к	Хлеб	15	1,23	0,17	7,17	35,85	3
				15,59	14,128	72,61	476,87	71,32
							20%	
		Суммарные объемы блюд	375					
		Итого за день		72,66	72,55	237,61	1880,14	763,47
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,2	4,0	80,6%	
		Суммарные объемы блюд	1604					
11 день								
Завтрак								
Сб.т.н.2011	№5/4	Каша манная молочная с маслом сл.	200	5,3	5,1	28,6	178	93,7
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	180	0	0	8,2	31	0,2
к/к	к/к	Батон йодированный	30	2,16	0,9	15,03	78,6	27,6
к/к	к/к	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,27	0,96

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061625

Владелец Пустовит Елена Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025