

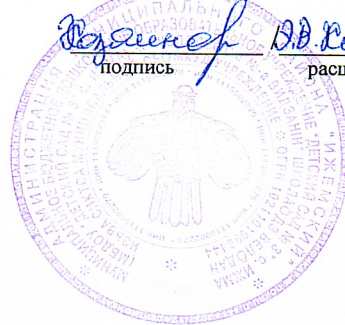
УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №3» с. Ижма

Возянец
подпись

В.В. Возянецова
расшифровка подписи



**Примерное
двухнедельное меню
категория: дети 1-3 лет**

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э. В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Ясли
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,32	9,94	18,20	185,2	274
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	3,12	3,12	8,39	74,82	506
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	10,34	13,26	38,89	306,95	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,50	1,50	21,00	96	6221
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	1,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	5,28	4,81	12,87	98,33	152200
	Фарш из отварной птицы с овощами	50	5,03	6,54	0,47	112	409
	Картофельное пюре	120	2,19	5,91	22,66	125,9	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	17,38	64,11	527200
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	16,06	17,78	73,24	499,54	
ПОЛДНИК	Каша гречневая вязкая	120	6,18	6,80	25,09	190,48	254
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курара)	150	0,93	0,06	16,66	68,19	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7,11	6,86	41,75	258,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	34,01	39,40	174,88	1161,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1265	34,01	39,40	174,88	1161,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	49,91	Кальций (мг/сут)	456,298	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,568	Фосфор (мг/сут)	595,826	
В2 (мг/сут)	0,728	Магний (мг/сут)	148,056	
А (рет. экв/сут)	214	Железо (мг/сут)	8,607	Использованные сборники рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г.
Д (мкг/сут)	133	Фтор (мг/сут)	0,735	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э. В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Ясли
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,04	5,98	27,36	146,52	273230
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,76	4,11	16,74	99,88	508200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,85	11,74	56,40	323,15	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Уха с крупой	150	3,52	5,24	13,49	113,97	158
	Фарш мясной	50	6,47	6,27	0,79	85,61	618
	Картофельное пюре с морковью	120	2,98	5,06	20,73	127,52	435130
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	17,15	69	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	17,22	17,24	72,02	495,3	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	6,40	8,25	15,04	200,19	319
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курара)	150	0,93	0,06	16,66	70,19	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,33	8,31	31,70	270,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	37,90	37,79	181,12	1184,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1230	37,90	37,79	181,12	1184,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1230	37,90	37,79	181,12	1184,83	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	46,845	Кальций (мг/сут)	442,672	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,557	Фосфор (мг/сут)	507,85	
В2 (мг/сут)	0,791	Магний (мг/сут)	172,842	
А (рет. экв/сут)	175	Железо (мг/сут)	8,691	Использованные сборники рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	2160	Фтор (мг/сут)	0,55	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э.В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
категория: Если

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,04	7,18	20,08	177,13	268
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	8,74	20,79	502200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	306
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	10,54	9,68	41,26	288,07	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,93	7,10	15,03	149,21	171
	Гуляш из отварной говядины	50	7,15	8,40	3,13	131,82	373
	Картофельное пюре	120	2,99	6,13	20,66	125,9	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	14,73	37,97	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	19,63	22,15	73,41	554,1	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая	100	2,51	3,78	20,15	120,15	285
	Джем300	5	0,00	0,00	3,40	13,6	494
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,96	4,11	11,74	99,88	508200
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	6,47	7,89	35,29	233,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	38,14	41,36	170,96	1161,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1270	38,14	41,36	170,96	1161,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1270	38,14	41,36	170,96	1161,8	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	41,79	Кальций (мг/сут)	501,182	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,494	Фосфор (мг/сут)	521,716	
В2 (мг/сут)	1,109	Магний (мг/сут)	157,721	
А (рет. экв/сут)	112	Железо (мг/сут)	5,953	Использованные сборники рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. Возможные замены блюд:
Д (мкг/сут)	192	Фтор (мг/сут)	0,622	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э.В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Если
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,88	6,44	21,42	153,84	274
	Цикорий с молоком	150	5,57	3,85	11,51	95,53	514200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	13,50	11,94	45,23	326,12	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие банан	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Свекольник со сметаной2	150	5,61	7,58	19,75	141,22	136
	Жаркое по домашнему	150	6,36	8,52	20,02	206,87	374
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	12,38	47,1	527200
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	15,51	16,62	72,01	494,39	
ПОЛДНИК	Вермишель отварная в молоке жидкая	100	5,98	7,43	16,76	144,28	304
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,73	7,58	31,91	213,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	37,24	36,64	170,15	1129,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1230	37,24	36,64	170,15	1129,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1230	37,24	36,64	170,15	1129,79	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	52,465	Кальций (мг/сут)	482,565	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,503	Фосфор (мг/сут)	507,415	
В2 (мг/сут)	0,772	Магний (мг/сут)	159,735	
А (рет. экв/сут)	90	Железо (мг/сут)	9,28	Использованные сборники рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	160	Фтор (мг/сут)	0,511	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад № 3" с.Ижма

Э.В.Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Если
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных жидкая	200	5,32	6,02	20,06	126,36	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,12	4,11	13,74	99,88	508200
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,47	12,31	46,65	309,74	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие банан	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	5,05	5,60	15,89	137,02	139230
	Фарш рыбный	50	4,77	4,63	1,14	95,64	630
	Рис отварной	120	2,58	5,15	21,74	143,57	419
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20	0,56	1,48	2,03	23,67	445
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,00	12,73	37,97	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,62	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	16,47	17,38	73,39	504,24	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	6,53	9,98	14,20	191,61	319
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курара)	150	0,93	0,06	16,66	70,19	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,46	10,04	30,86	261,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	36,90	40,23	171,90	1171,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1250	36,90	40,23	171,90	1171,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1250	36,90	40,23	171,90	1171,78	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минераль- ные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	24,396	Кальций (мг/сут)	344,828	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,522	Фосфор (мг/сут)	522,769	
В2 (мг/сут)	0,573	Магний (мг/сут)	183,82	
А (рет.экв/сут)	174	Железо (мг/сут)	5,7	Использованные сборники рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	5658	Фтор (мг/сут)	1,671	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э.В.Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Если
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,52	7,76	35,06	247,7	270
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	10,48	21,79	502200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	13,02	10,26	57,98	328,24	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	4,41	7,76	12,81	139,4	152
	Голубцы ленивые	150	9,68	12,20	11,36	203,24	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	12,52	47,64	527200
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	17,65	20,48	56,55	489,48	
ПОЛДНИК	Картофельное пюре	120	3,18	4,14	20,66	125,9	434
	Цикорий с молоком	150	3,85	3,98	11,51	95,53	514200
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,98	8,12	32,17	221,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	39,15	39,36	167,70	1135,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1265	39,15	39,36	167,70	1135,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	89,355	Кальций (мг/сут)	510,932	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,579	Фосфор (мг/сут)	538,086	
В2 (мг/сут)	1,139	Магний (мг/сут)	170,526	
А (рет.экв/сут)	102	Железо (мг/сут)	6,743	Использованные сборники рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	152	Фтор (мг/сут)	0,607	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с.Ижма

Э.В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Если
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,04	5,98	19,36	146,52	273230
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,96	4,11	11,74	95,88	508200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Сыр	5	1,16	1,48	0,00	18,2	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	12,06	11,77	43,40	319,35	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,23	5,85	10,08	140,81	133
	Фарш мясной	50	6,15	4,95	5,22	85,61	618
	Рис отварной	120	2,58	5,17	22,74	123,57	419
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	20	0,56	1,48	2,03	23,67	445
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	12,52	47,1	527200
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	16,06	17,97	72,47	519,96	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	80	14,95	8,27	16,10	167,63	325
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	15,70	8,42	31,25	236,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,32	38,66	256,63	1171,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1250	45,32	38,66	256,63	1171,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1250	45,32	38,66	256,63	1171,94	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
C (мг/сут)	35,086	Кальций (мг/сут)	439,729	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
B1 (мг/сут)	0,332	Фосфор (мг/сут)	401,608	
B2 (мг/сут)	0,659	Магний (мг/сут)	140,066	
A (рет. экв/сут)	74	Железо (мг/сут)	7,029	Использованные сборники рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. Возможные замены блюд:
D (мкг/сут)	128	Фтор (мг/сут)	1,164	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э.В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Ясли
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,04	6,40	17,34	142,82	268
	Чай с молоком (1-й вариант)	150	2,12	3,12	8,39	74,82	506
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,21	11,17	38,03	294,39	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Уха с крупой	150	5,18	4,52	11,49	103,97	158
	Гуляш из отварной говядины	50	7,15	11,40	3,13	151,82	373
	Картофельное пюре	120	2,99	4,54	20,66	125,9	434
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	19,57	21,13	70,29	549,89	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	6,36	7,54	1,74	100,48	307
	Кисель из джема	150	0,00	0,00	29,12	110,98	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,36	7,54	30,86	211,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,64	41,84	160,18	1151,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1230	36,64	41,84	160,18	1151,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

Витамины		минеральные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	51,3	Кальций (мг/сут)	399,202	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,57	Фосфор (мг/сут)	495,449	
В2 (мг/сут)	1,289	Магний (мг/сут)	153,605	
А (рет. экв/сут)	75	Железо (мг/сут)	7,94	Использованные сборники рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	2173	Фтор (мг/сут)	0,57	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э.В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Ясли
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,88	6,44	22,02	165,76	274
	Цикорий с молоком	150	3,57	3,85	11,51	95,53	514200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Сыр	5	1,15	1,45	0,00	18	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,50	11,94	45,83	338,04	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Свекольник со сметаной2	150	2,91	8,48	21,18	151,29	136
	Рагу из птицы	150	10,53	8,97	15,39	209,04	412
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	15,38	58,47	527200
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	16,98	17,97	71,81	518	
ПОЛДНИК	Вермишель отварная в молоке, жидкая	100	3,50	7,43	10,76	124,28	301
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	306
	Кисель из кураги	150	0,39	0,01	27,59	96,96	521
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,43	9,74	38,49	252,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	36,41	40,15	177,13	1204,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1250	36,41	40,15	177,13	1204,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1250	36,41	40,15	177,13	1204,68	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	43,465	Кальций (мг/сут)	496,575	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,473	Фосфор (мг/сут)	591,58	
В2 (мг/сут)	1,054	Магний (мг/сут)	165,675	
А (рет. экв/сут)	180	Железо (мг/сут)	7,36	Использованные сборники рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	160	Фтор (мг/сут)	0,721	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ "Детский сад №3" с. Ижма

Э.В. Хозяинова

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,08	5,02	18,94	156,88	274
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	3,96	4,11	15,74	89,88	506
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	9,92	9,86	47,53	312,26	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие банан	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	3,03	5,79	10,32	108,17	147
	Фарш рыбный	50	6,27	5,51	7,14	149,84	630
	Картофельное пюре	120	2,99	5,88	20,60	125,9	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	15,38	58,47	527200
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	16,48	17,74	75,76	553,33	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	80	8,95	8,27	18,22	184,77	325
	Напиток из шиповника	150	0,11	0,04	14,50	18,73	538200
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,06	8,31	32,72	203,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,96	36,41	177,01	1165,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1230	36,96	36,41	177,01	1165,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1230	36,96	36,41	177,01	1165,09	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	101,29	Кальций (мг/сут)	402,095	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,572	Фосфор (мг/сут)	535,42	
В2 (мг/сут)	0,754	Магний (мг/сут)	157,752	
А (рет. экв/сут)	112	Железо (мг/сут)	4,881	Использованные сборники рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
Д (мкг/сут)	5707	Фтор (мг/сут)	0,81	Возможные замены блюд: