

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 1
Г.В. Моргоева
29.03.2017г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ДО 8-ми ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
МБДОУ д/с № 1
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Макаронные изделия отварные с сыром	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Каша «Дружба»	Омлет натуральный.	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Макаронник
		Суп молочный с крупой		Каша из хлопьев овсяных «геркулес»						
	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком
Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
10 часов	Сок фрукт.ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фрукт.ягод.	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клéцками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Биштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Картофель отварной		Сложный гарнир	Пюре картофельное		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт.ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленые (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная
	Омлет натуральный	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий	Колбасные изделия отварные	
			Рыба отварная							
			Пюре картофельное							
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.
на зимне-весенний период

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	141	440	291	310	565	287	287	573	216	338	3448	344,8	76,62
творог	40	0	91	0	82	0	73	0	90	0	0	336	33,6	84,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6,4	11	13	0	0	0	0	13	0	0	13	50	5	78,13
мясо (бескостное)	60,5	102	0	0	76	100	61	0	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	0	0	0	31	0	0	0	209	20,9	77,41
колб.изд.	7	0	0	0	0	0	0	0	0	55	0	55	5,5	78,57
рыба (филе) треска	39	0	102	134	0	0	0	83	0	85	0	404	40,4	103,59
минтай	39	0	105	131	0	0	0	82	0	87	0	405	40,5	103,85
яйцо куриное столовое	0,6	1,38	0,203	0	0,18	0,116	1,77	0,09	0,063	0,7	0,233	4,735	0,47	78,33
картофель (25%)	187	134	80	153	212	254	158	206	27	255	32,0	1511	151,1	80,80
овощи , зелень	325	293	370	269	105	163	359	290	196	196	171	2412	241,2	74,22
фрукты(плоды) свежие	114	41	0	0	149	195	41	202	0	180	149	957	95,7	83,95
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	60	80	40	51	75	40	91	55	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	29	0	16	8	0	0	0	15	0	30	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	1	63	222,8	22,28	76,83
масло сливочное	21	9,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	20	17,5	178,9	17,89	85,19
масло растительное	11	11	4	12	2	19	3	19	11	8	4	93	9,3	84,55
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,4	0,9	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	1,8	0	0	9,4	0,94	78,33
сахар	47	35	60	37	44	35	33	46	27	41	41	399	39,9	84,89
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	6	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	81,67
	1792,4												1400,83	79,92

В графе среднесут. наборы пищ.прод (брутто) все продукты даны в соответствии с СанПиН 2013 года. Норма по рыбе филе.

*В графе факт на 1 чел. наши нормы расхода даны на треску, минтай потрошенные обезглавленные, т.к. мы покупаем именно такую рыбу.

В среднем % выполнения норм = 79,92%

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполни я норм
молоко и кисломол.прод.	450	140	436	290	305	552	282	286	560	216	333	3400	340	75,56
творог	40	0	90	0	81	0	72	0	89	0	0	332	33,2	83,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6,4	11	13	0	0	0	0	13	0	0	13	50	5	78,13
мясо (бескостное)	55	97	0	0	72	95	58	0	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	0	0	0	27	0	0	0	185	18,5	77,08
колб.изд.	6,9	0	0	0	0	0	0	0	0	55	0	55	5,5	79,71
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	98	0	0	0	61	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	24	55	8	0	7	4,6	70	3,6	2,5	28	9,3	188	18,8	78,33
картофель (25%)	140	100	60	114	159	190	118	154	20	191	24	1130	113	80,71
овощи , зелень	260	251	311	216	97	137	305,4	236	161	141	149	2004,4	200,44	77,09
фрукты(плоды) свежие	100	36	0	0	133	150	36	157	0	160	133	805	80,5	80,50
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	60	80	40	51	75	40	91	55	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	29	0	16	8	0	0	0	15	0	30	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	1	63	222,8	22,28	76,83
масло сливочное	21	9,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	20	17,5	178,9	17,89	85,19
масло растительное	11	11	4	12	2	19	3	19	11	8	4	93	9,3	84,55
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	47	35	60	37	44	35	33	46	27	41	41	399	39,9	84,89
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	6	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	81,67
	1640,2												1303,7	79,48

В среднем % выполнения норм =79,48%

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 день	49,654	48,441	187,514	1353,62	0,603	34,377	469,47	13,426
2 день	57,389	48,839	179,85	1340,095	0,8978	57,018	987,34	7,691
3 день	54,239	36,643	228,235	1417,86	1,9912	58,71	609,39	11,507
4 день	62,38	63,58	219,717	1720,8	0,814	47,097	661,42	11,881
5 день	56,46	64,61	227,1	1706,19	1	129,84	865,38	10,681
6 день	57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107
7 день	54,043	69,87	276,289	1925,11	0,931	62,874	730,087	12,21
8 день	59,97	55,9	211,44	1576,86	0,683	28,097	968,17	10,57
9 день	66,11	52,519	224,1	1614,46	1,214	71,185	988,8	16,28
10 день	61,877	50,623	246,985	1707,71	0,781	51,175	702	17,474
	579,79	552,872	2182,527	15806,49	9,512	596,384	7706,847	125,827
	57,98	55,29	218,25	1580,65	0,95	59,64	770,68	12,58

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день