

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №12»
Касумбекова С.М.
« 31 » августа 2020г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**
(составлено на основе СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические
требования к устройству, содержанию и организации режима
работы дошкольных образовательных организаций»)

МБДОУ « ДЕТСКИЙ САД №12»

ст.м/с МБДОУ №12
Магомедова С.А.

Примерная сводная

по стоимости, химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

| Общая | Средняя стоимость дня | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|------------|---------------|--------------------------|--------------|
| | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Итого за 1 день | 98,31 | 169,9 | 111,4 | 203,1 | 1709,1 | 104,8 | 1,5 | 89,0 | 752 | 12,6 |
| Итого за 2 день | 108,02/88,99 | 188,9 | 116,2 | 267,6 | 2127,43 | 104,5 | 2,2 | 83,7 | 1068,3 | 13,0 |
| Итого за 3 день | 91,06 | 180,6 | 97,1 | 202,1 | 1581,08 | 148,5 | 0,9 | 142,6 | 492,4 | 14,4 |
| Итого за 4 день | 89,76 | 192,3 | 96,3 | 208,3 | 1671,18 | 140,1 | 1,1 | 136,9 | 622,5 | 14,7 |
| Итого за 5 день | 76,82 | 226,3 | 136,67 | 250,6 | 2031,62 | 140,8 | 2,0 | 82,4 | 975,6 | 13,6 |
| Итого за 6 день | 77,67 | 128,3 | 69,5 | 224,2 | 1800,16 | 104,8 | 2,3 | 137,1 | 995,5 | 12 |
| Итого за 7 день | 89,72 | 178,3 | 106,1 | 227,2 | 1842,66 | 96,3 | 2,1 | 81,8 | 1008,5 | 11,7 |
| Итого за 8 день | 76,37 | 225,63 | 124,8 | 208,3 | 1698,46 | 183,14 | 1,4 | 106,1 | 738,6 | 14,8 |
| Итого за 9 день | 77,37 | 109,8 | 65,2 | 226,9 | 1784,16 | 96,8 | 0,9 | 159,6 | 701,3 | 16,2 |
| Итого за 10 день | 82,29 | 215,4 | 137,5 | 325,3 | 2298,82 | 140,7 | 1,6 | 160,2 | 845,0 | 16,2 |
| Среднее потребление за 10 дней | 86,74/84,84 | 181,54 | 106,1 | 234,36 | 1854,47 | 126,04 | 1,6 | 117,94 | 819,97 | 13,92 |

Приложение № 3

Примерный расчет рациона при 12-ти часовом пребывании по дням:
факт калорийности и % от суточной нормы в соответствии с приемом пищи

| | Завтрак | | Второй завтрак | | Обед | | Уплотненный полдник | |
|----------------------------|---------------|-------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| | факт | процент | факт | процент | факт | процент | факт | процент |
| 1 день | 470,44 | 28% | 10,6 | 1% | 690,04 | 40% | 538,02 | 31% |
| 2 день | 447,94 | 22% | 226,6 | 10% | 776,51 | 36% | 676,38 | 32% |
| 3 день | 490,94 | 31% | 10,6 | 1% | 772,44 | 48% | 307,1 | 20% |
| 4 день | 440,04 | 26% | 124,0 | 7% | 623,7 | 37% | 483,44 | 30% |
| 5 день | 445,94 | 22% | 125,1 | 6% | 802,94 | 39% | 657,64 | 33% |
| 6 день | 410,94 | 23% | 10,6 | 1% | 795,24 | 44% | 583,38 | 32% |
| 7 день | 468,54 | 25% | 101,5 | 6% | 689,24 | 37% | 583,38 | 31% |
| 8 день | 485,14 | 29% | 10,6 | 1% | 649,68 | 38% | 553,04 | 32% |
| 9 день | 430,04 | 24% | 10,6 | 1% | 765,98 | 43% | 577,54 | 32% |
| 10 день | 490,94 | 21% | 294,3 | 12% | 761,94 | 35% | 751,64 | 32% |
| Среднее потребление | 458,09 | (25,1) 25% | 92,40 | (4,6) 5% | 732,8 | (39,7) 40% | 571,16 | (30,5) 30% |

Неделя первая

Первый день: понедельник

| № рец. | Название блюд и продуктов | Калькуляция | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-----------------------|----------------------------|--------------|------------|-----------|------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|------------|------------|--------------------------|------------|--|
| | | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша овсяная | 6,39 | | | 200 | 7,1 | 4,5 | 23,7 | 211,14 | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 128,4 | 1,0 | |
| | крупа овсяная | 0,64 | 20 | 20 | | 3,2 | 0,7 | 16,5 | 100,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 7,6 | 0,9 | |
| | молоко | 4,39 | 150 | 150 | | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | |
| | сахар | 0,14 | 5 | 5 | | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| | масло сливочное | 1,22 | 5 | 5 | | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 37,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 5,33 | | | 200 | 56,9 | 25,0 | 4,8 | 67,0 | 52,1 | 0,6 | 1,3 | 121,8 | 0,1 | |
| | кофейный напиток | 0,56 | 3 | 3 | | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | сахар | 0,38 | 15 | 15 | | 27,7 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 51,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | |
| | молоко | 4,39 | 150 | 150 | | 29,0 | 25,0 | 4,8 | 54,0 | 0,0 | 0,2 | 1,3 | 120,0 | 0,1 | |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 4,96 | | | 50/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 0,6 | |
| | масло сливочное | 2,45 | 10 | 10 | | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | |
| | хлеб пшеничный | 2,51 | 50 | 50 | | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,6 | |
| | ИТОГО | 16,68 | | | | 93,0 | 63,7 | 59,1 | 470,44 | 52,3 | 0,8 | 2,6 | 261,4 | 1,7 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Нектар | 6,33 | 200 | 200 | 200 | 1,2 | 0,2 | 2,3 | 10,6 | 0,1 | 0,0 | 42,0 | 25,0 | 1,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 8,00 | | | 250 | 9,6 | 4,2 | 19,4 | 179 | 0,1 | 0,2 | 21,2 | 50,6 | 1,5 | |
| | Конс.-рыб. (горбуша) | 5,50 | 50 | 30 | | 6,8 | 3,4 | 0,0 | 58,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 32,0 | 0,4 | |
| | масло растит. | 0,40 | 6 | 6 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | крупа перловая | 0,1 | 7 | 7 | | 0,8 | 0,2 | 4,6 | 23,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 | 0,2 | |
| | картофель | 1,43 | 100 | 80 | | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61,6 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 8,0 | 0,7 | |
| | лук | 0,35 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | |
| | морковь | 0,42 | 20 | 15 | | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 4,4 | 0,1 | |
| 298 | Голубцы ленивые | 33,24 | | | 200 | 18,4 | 17,6 | 19,6 | 311,94 | 0,1 | 0,1 | 18,8 | 45,0 | 3,7 | |
| | мясо | 28,75 | 100 | 80 | | 14,9 | 12,8 | 0,0 | 174,4 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 7,2 | 2,2 | |