



УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующей
МБДОУ детский сад №17
А.А. Талмазан
Приказ №21 от 24.03.2025г.

**Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 17 посёлка «Де-Кастри»
Ульчского муниципального района Хабаровского края (МБДОУ № 17 п. Де-Кастри)
ВЕСНА-ЛЕТО**

**п. Де-Кастри
2025г.**

Первый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№208 (Сб.тех.карт)	Каша пшенная на молоке с маслом	150	3,6	3,75	12,6	145,5	0,08	0,10	0,13	104,67	28,47	0,98
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	154,2	0,02	0,12	0,47	106,6	18,97	0,4
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом	30/10	1,85	5,67	10,97	151,9	0,04	0,2	0	7,1	8,80	0,54
				9,65	14,22	35,67	451,6	0,14	0,42	0,6	218,37	56,24	1,92
2-ой завтрак													
4	№ 339 (Сб.р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,9	3,04	1,23	0,37
Обед													
6	№ 36 (Сб.р.)	Салат из свеклы с конс. огурцом	50	0,63	4,98	3,24	92	0,03	0,02	2,24	12,78	16,2	0,32
7	№ 99 (Сб.р.)	Суп-пюре на к/б	150	9,31	8,04	6,96	85	0,06	0,14	4,2	134,5	21,1	0,56
8	№5.6 ТТК	Хлеб 2с.	40	13,8	1,3	26,6	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
9	№119 (Сб.тех.карт)	Плов с мясом	170	19,7	20,0	32,6	403	0,05	0,11	0,27	18,76	38,56	2,17
10	№ 376 стр. 304(Сб. р.)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	15,6	62	0,05	0,14	0,09	10,37	6,89	0,7
				43,64	34,32	69,4	733,2	6,34	1,41	31,1	202,08	130,98	7,32
Полдник													
11	№ 215 (Сб. р.)	Омлет	130	4,98	10,12	2,3	112	0,02	0,02	0,09	36,7	6,9	1,0
12	№ 300 (Сб.тех.карт)	Чай с сахаром	150	0,09	0	12	60	0	0	0	0,20	0	0,028
13	№5.6 ТТК	Хлеб	30	12,8	1,1	23,2	84	5,2	0,9	3,8	29	42	2,8
				17,87	21,12	37,5	256	0,02	0,02	0,09	36,9	6,9	1,028
				71,16	69,66	142,57	1440,8	6,5	1,85	31,79	457,35	194,12	10,268

Второй день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 196 (Сб.тех.карт)	Каша кукурузная молочная	150	5,2	6,2	28,8	202	0,01	0,06	0,15	86,56	7,45	0,09
2	№ 301 (Сб.тех.карт)	Чай с молоком	150	3,4	3,7	26,8	198	0,01	0,08	0,12	67,92	7,91	0,09
3	№1 (Сб.р.)	Бутерброд с повидлом	30/10	2,05	3,06	10,73	108,3	0,03	0,02	0,06	10,56	9,98	0,9
				10,65	12,96	66,33	508,3	0,05	0,16	0,33	165,04	25,34	1,08
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,9	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№14 (Сб.тех.карт)	Огурец свежий	40	0,3	2,3	1,8	31	0,01	0,01	3,98	10,34	5,72	0,23
6	№ 3.3(Сб.тех.карт)	Суп с яичными хлопьями на к/б	150	5,7	5,0	15,9	118,5	0,16	0,03	0,15	28,34	28,02	1,09
7	№158(Сб.тех.карт)	Гречка отв. с маслом	180	10,4	3,8	10,8	124	0,05	0,05	4,94	21,54	19,09	0,78
8	№282 (сб.р.)	Котлета мясная	80	10,67	5,38	9,98	131	0,03	0,06	0,08	25,91	16,34	0,75
9	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	3,8	21,3	26,6	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
10	№376(Сб.р.)	Компот «Изюминка»	150	0,9	0,1	19,6	102	0,01	0,02	0,11	28,9	17,56	0,56
				21,2	32,5	85,1	508	6,43	1,11	33,48	125,86	119,15	6,35
Полдник													
11	№ 224(Сб. тех карт)	Биточки манные со сгущ. молоком	70/30	0,2	1,97	1,1	32	0,01	0,01	3,98	10,13	5,78	0,22
12	№ 398 (Сб. р.)	Напиток из шиповника	150	0,4	0,18	12	60	0,01	0,04	63,0	9,0	2,09	0,46
				0,6	2,15	13,1	92	0,02	0,05	66,98	19,13	7,87	0,68

				32,45	47,61	164,53	1108,3	6,5	1,32	100,79	310,03	152,36	8,11
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	-----	------	--------	--------	--------	------

Третий день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№94 (Сб.р.)	Каша гречневая, молочная	150	4,5	7,75	20,91	205,3	0,17	0,16	0,38	102,34	82,09	2,43
2	№ 304 (Сб.тех.карт)	Кофейный напиток на молоке	150	3	3,2	20	306	0,01	0,04	0,19	38,27	4,89	0,05
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом и сыром	30 5/4	2,45	7,55	14,62	154,5	0,04	0,07	0,09	146,2	14,7	0,63
				9,95	18,5	55,53	665,8	0,22	0,27	0,66	286,81	101,68	3,11
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№42 (Сб.тех.карт)	Винегрет	50	0,73	1,0	4,0	32,1	0,02	0,01	5,87	14,45	9,04	0,34
6	№68 (Сб.тех.карт)	Суп-лапша на к/б	150	12,8	4,4	10,0	101	0,02	0,01	0,34	9,67	5,12	0,27
7	№123 (Сб.тех. карт)	Рулет мясной с яйцом	120	10,6	3,3	24,1	210,7	0,06	0,11	0,19	28,67	19,87	1,02
8	№ 376 стр. 302 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	15,6	62	0,05	0,14	0,09	10,37	6,89	0,70
9	№5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	3,8	0,4	22,4	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
				28,23	9,1	86,5	538,3	6,35	1,27	30,79	99,9	89,68	6,02
Полдник													
10	№ 290 (Сб.тех.карт)	Булочка домашняя	80	6,9	10,4	50,4	155,2	0,06	0,08	1,01	49,59	49,32	1,24
11	№ 302 (Сб.т.к)	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,8	28	0	0	1,0	2,16	0,55	0,05
				4,7	13,6	55,3	370	0,06	0,08	2,01	51,75	49,87	1,29

				42,88	41,2	197,33	1574,1	6,63	1,62	33,46	438,46	241,23	10,42
--	--	--	--	-------	------	--------	--------	------	------	-------	--------	--------	-------

Четвертый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 78 (Сб.р.)	Суп молочный вермишелевый	150	3,9	3,7	13,7	102	0,04	0,1	0,43	96,42	12,05	0,37
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	86	0,02	0,10	0,46	98,66	18,49	0,40
3	№1 (Сб.р.)	Бутерброд с маслом	30/10	1,98	3,84	13,12	128,3	0,04	0,02	0	7,12	8,80	0,53
				10,08	12,34	38,92	316,3	0,1	0,22	0,89	202,2	39,34	1,3
2-ой завтрак													
5	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
6	№ 19 (Сб.тех.карт)	Салат из моркови с яблоком	40	0,4	2,0	3,76	39	0,02	0,02	2,98	11,67	12,62	0,45
7	№87 (сб.р.)	Суп рыбный	150	5,1	5	8,55	100,3	0,07	0,05	2,48	11,73	16,00	0,57
8	№№46 (Сб.тех.карт)	Картофельное пюре	140	3,12	5,97	21,82	152,4	0,10	0,09	9,21	28,31	23,6	0,96
9	№282	Шницель мясной	70	9,4	5,1	9,8	128,5	0,02	0,05	0,07	18,9	12,43	0,64
10	№ 326 (Сб.тех.карт)	Кисель из ягод	150	0,1	0,1	12,72	62	0	0,09	16,28	8,12	4,67	0,18
11	№5.6 ТТК	Хлеб2с	40	3,8	0,4	22,4	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
				22,02	18,57	89,45	614,7	6,41	1,3	55,32	127,35	118,08	6,49
Полдник													
12	№ 280	Ватрушка с	75	5,8	3,5	21,2	187	0,05	0,08	0,04	38,12	9,98	0,56

	(Сб.тех.карт)	повидлом											
13	№ 400 (Сб. р.)	Молоко	150	3,9	4	8,3	98,6	0,04	0,19	0,87	180,13	20,3	0,11
				9,7	7,5	29,5	285,6	0,09	0,27	0,91	218,25	30,28	0,67
				41,8	38,41	157,87	1216,6	6,6	1,79	57,12	547,8	187,7	8,46

Пятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 191 (Сб.тех.карт)	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,9	4,2	29,26	186	0,04	0,1	0,14	87,76	22,18	0,37
2	№ 304 (Сб.тех.карт.)	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,0	287	0,01	0,04	0,18	37,65	4,32	0,04
3	№ 1 (Сб. р.)	Бутерброд с повидлом	30/15	1,54	5,63	11,7	109,5	0,03	0,02	0,06	10,54	9,45	0,80
				9,84	13,53	56,96	582,5	0,08	0,16	0,34	135,95	35,95	1,21
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ (Сб.тех.карт)	Огурец свежий	40	0,3	1,7	1,1	33	0,01	0,01	3,86	9,87	5,27	0,19
6	№ 58 (Сб.тех.карт)	Борщ на к/б	150	12,65	2,87	12,17	219	0,03	0,04	5,33	26,14	12,34	0,76
7	№ 204 (Сб. р.)	Макароны отварные	130	4,32	2,07	29,64	169,1	0,05	0,01	0	7,27	5,28	0,54
8	№ 143 (Сб.тех.карт)	Гуляш из курицы	70	4,15	9,59	0,15	98,5	0,10	0,11	2,08	38,25	37,23	1,94
9	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	3,8	0,4	22,4	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
10	№ 376 (Сб.р.)	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	25,19	62	13,87	6,62	0,60	9,73	5,98	0,6
				25,44	16,64	101,05	714,1	20,26	7,79	36,17	128	114,86	7,72
Полдник													
11	№ 195 (Сб. р.)	Корж молочный	70	4,9	6,13	22,35	273	0,06	0,04	0,04	17,70	7,12	0,59

12	№ 223 (Сб.тех.карт)	Мусс ягодный	70	7,3	6,9	43,7	62,1	0,08	0,11	0,91	66,99	18,04	1,01
13	№ 302 (Сб.тех.карт)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0	7,4	31	0	0	0,98	1,64	0,56	0,05
				12,3	13,03	73,45	366,1	0,14	0,15	1,93	86,33	25,72	1,65
				47,58	43,2	231,46	1662,7	20,48	8,1	38,44	350,28	176,53	10,58

Шестой день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 210 (Сб.тех.карт)	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	4,11	7,08	25,94	185,7	0,09	0,11	0,34	89,59	28,30	0,6
2	№ 301 (Сб.тех.карт)	Чай с молоком	150	4,2	4,8	29,1	194,2	0,01	0,07	0,12	62,49	6,39	0,08
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом	30/10	2,0	6,65	13,23	116,4	0,04	0,02	0	7,10	8,20	0,53
				10,31	15,53	68,27	496,3	0,14	0,2	0,46	159,18	42,89	1,21
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 3.5 (Сб.тех карт)	Суп гороховый на к/б с гренками	150	4,3	4,3	10,8	118	0,08	0,11	6,32	18,87	19,52	0,98
6	№12 (Сб.р.)	Огурец консервиров.	40	0,86	1,88	2,37	18,8	0,01	0,01	2,62	12,55	6,59	0,27
7	№ 376 (Сб.р.)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,01	18,2	62	0,05	0,14	0,09	10,37	6,89	0,7
8	№276 (Сб.р.)	Жаркое подомашнему	180	8,02	12,82	16,99	218,7	0,10	0,13	1,67	19,25	45,35	3,00
9	№5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	1,6	0,35	14,4	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
				15,08	19,36	73,16	550	6,44	1,39	35	97,78	127,11	8,64
Полдник													
10	№204 (СБ.Р.)	Рожки с маслом	110	5,68	1,97	34,82	182,4	0,05	0,01	0	7,27	5,28	0,54
11	№49 (сб.т.к.)	Икра кабачковая	40	0,5	2,3	3,2	43	0,02	0,03	9,12	13,66	7,88	0,35

12	№398 (сб.р.)	Напиток из шиповника	150	0,4	0,12	14,23	61	0,01	0,04	63	9	2,09	0,46
				9,16	11,14	32,73	330,5	0,09	0,26	0,9	218,13	27,91	0,67
				34,55	46,03	174,16	1376,8	6,67	1,85	36,36	475,09	197,91	10,52

Седьмой день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 94 стр. 138 (Сб. р.)	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,37	13,23	180	0,10	0,12	0,37	102,38	28,37	1,00
2	№ 397 (Сб.р.)	Какао на молоке	150	4,28	4,8	11,0	78,7	0,02	0,11	0,46	98,86	17,97	0,40
3	№ 1 (Сб.р.)	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/4	1,70	4,2	11,18	154,5	0,04	0,07	0,90	138,2	16,2	0,63
				9,58	12,37	35,41	413,2	0,16	0,3	1,73	339,44	62,54	2,03
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
6	№ 21 (Сб.тех. карт)	Салат «Витаминный»	50	1,0	2,23	5,96	52,0	0,01	0,02	17,58	23,1	10,51	0,45
7	№70 (Сб.тех.карт)	Свекольник на к/б	150	1,1	2,18	9,87	78,0	0,4	0,4	4,17	26,67	17,42	0,9
8	№ 183(Сб.тех.карт)	Гречка отварная	130	6,3	4,8	29,0	221	0,19	0,09	0	14,15	98,4	3,83
9	№ 306 (Сб.р.)	Биточки куриные	70	5,6	6,2	4,0	117	0,02	0,06	0,21	21,8	9,61	0,67
10	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	1,6	0,35	14,4	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
11	№ 326 (Сб.тех.карт)	Кисель из ягод	150	0,1	0,1	16,2	62	0	0,1	12,82	7,10	4,38	0,17
				15,8	15,86	89,83	662,5	6,82	1,67	59,08	129,56	186,08	9,71
Полдник													
12	№ 458 (Сб. р.)	Блинчики со сгущ. молоком	80/30	7,6	12,2	33,2	278	0,07	0,09	0,27	78,7	11,19	0,61

13	№ 302 (Сб. р.)	Чай с лимоном	150	0,1	0	7,8	28	0	0	0,27	78,7	11,19	0,61
				8,11	12,4	47,43	339	0,08	0,13	68,27	87,7	29,38	1,08
				33,49	40,63	172,67	1414,7	7,06	2,1	129,08	556,7	278	12,82

Восьмой день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 78 (Сб.тех.карт)	Вермишель отварная в молоке	150	3,2	3,2	14,1	104,4	0,04	0,09	0,43	92,62	13,54	0,37
2	№ 304 (Сб.тех карт)	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,0	253,3	0,01	0,04	0,19	38,67	4,84	0,05
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с повидлои	30/15	1,02	5,59	11,82	112,5	0,03	0,02	0,07	10,85	9,05	0,9
				7,62	12,49	41,92	470,2	0,08	0,15	0,69	142,14	27,43	1,32
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 10 (Сб.р.)	Салат из зеленого горошка	40	0,12	1,01	34,04	26,4	0,03	0,02	1,39	11,24	14,20	0,28
6	№ 83 (Сб. р.)	Суп с фрикадельками	150	2,1	2,36	8,4	119	0,02	0,05	0,02	18,10	9,62	0,40
7	№ 158 (Сб.тех.карт)	Овощное рагу с мясом	180	3,03	3,44	3,1	62,6	0,01	0,04	1,1	22,67	9,67	0,46
8	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	0,08	0,06	12,04	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
9	№ 376 стр. 302 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	150	0,22	0,02	11,1	62	0,05	0,14	0,09	10,37	6,89	0,70
				5,65	6,89	79,08	402,5	6,31	1,25	26,9	90,12	89,14	5,53
Полдник													
10	№ 462 стр. 349 (Сб. р.)	Гребешок из др. теста	70	4,03	6,69	23,97	236,9	0,05	0,08	0,04	38,61	9,81	0,57
11	№ 400 (сб.р.)	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	96	0,04	0,18	0,86	180,52	18,1	0,11

				4,13	6,69	31,77	264,9	0,05	0,08	0,94	40,63	10,35	0,62
				17,4	26,07	152,77	1137,6	6,44	1,48	28,53	272,89	126,92	7,47

Девятый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№192 (Сб.тех.карт)	Каша геркулесовая молочная	150	4,98	6,03	22,03	217,0	0,11	0,09	0,14	101,57	43,90	1,05
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	135	0,02	0,09	0,48	102,86	18,97	0,40
3	№ 1 (Сб.р.)	Бутерброд с маслом	30/10	1,9	4,06	10,93	116,4	0,04	0,03	0	6,1	7,90	0,53
				11,08	14,89	45,06	468,4	0,17	0,21	0,62	210,53	70,77	1,98
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 14 (Сб.тех.карт)	Огурец свежий.	40	0,3	2,2	1,1	20,1	0,01	0,01	3,67	9,18	5,27	0,19
6	№ 56 (Сб.тех.карт)	Рассольник на к/б	150	1,3	3,5	9,5	95	0,05	0,04	4,73	16,83	15,60	0,60
7	№ 255 (Сб.р.)	Котлета рыбная	70	7,32	2,07	5,64	104	0,09	0,08	0,21	28,15	18,24	0,56
8	№204 (Сб.р.)	Макароны отварные	130	3,6	3,76	24,53	160	0,05	0,01	0	7,27	7,28	0,58
9	№398 (Сб. р.)	Напиток из шиповника	150	0,3	0,15	11,9	67	0,01	0,04	68,0	9,0	2,01	0,47
10	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	3,8	1,3	25,5	91,2	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
				16,72	12,98	88,57	578,6	6,41	1,18	100,91	107,17	97,16	6,09
Полдник													
11	№216 (Сб.р.)	Оладьи с повидлом	80/30	14,42	22,9	1,2	232	0,09	0,12	0,28	106,41	18,08	0,67
12	№ 300 (Сб.тех.карт)	Чай сладкий	150	0,1	0	7,2	28	0	0	0	0,18	0	0,028
				14,52	22,9	8,4	260	0,09	0,12	0,28	106,59	18,08	0,698

				42,32	50,77	142,03	1307	6,67	1,51	101,81	424,29	186,01	8,768

Десятый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 94 стр. 138 (Сб. р.)	Каша манная молочная с маслом	150	4,24	3,93	21,5	190,2	0,06	0,11	0,38	98,35	15,94	0,3
2	№ 304 (Сб.тех.карт)	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,7	16,0	283,3	0,01	0,04	0,14	39,67	4,84	0,05
3	№ 1 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/4	0,1	0,0	6,82	28	0,04	0,07	0,09	147,1	14,2	0,63
				7,74	7,63	44,32	501,5	0,11	0,22	0,61	285,12	34,98	0,98
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,09	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№39 (Сб.тех.карт)	Салат овощной	40	4,8	5,9	5,4	61,2	0,02	0,03	9,12	13,66	7,88	0,35
6	№ 63 (Сб.тех.карт)	Суп гречневый на к/б	150	1,5	1,5	10,1	78,5	0,06	0,04	4,40	10,92	14,52	0,65
7	№ 287 (Сб.р.)	Тефтели мясные	70	4,6	7,4	5,9	110	0,02	0,03	0,21	7,59	6,89	0,7
8	№ 376 стр. 305 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,01	20,25	62	0,5	0,14	0,09	10,37	6,89	0,70
9	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	40	3,8	1,3	27	91,4	6,2	1,0	23,4	33	47	3,2
				17,14	15,41	91,65	545,2	6,86	1,3	37,86	91,81	117,42	6,47
Полдник													
10	№ 239 (Сб.тех.карт)	Запеканка творожная с молочным соусом	80/30	20,5	11,3	30,2	380	0,08	0,38	0,48	263,38	36,61	0,9
11	№ 300 (Сб.тех.карт)	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	6,9	28	0	0	0	0,21	0	0,028
				20,6	11,3	37,1	408	0,08	0,38	0,48	263,59	36,61	0,118

				45,48	34,34	173,07	1454,7	7,05	1,9	38,95	640,52	89,01	7,568
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-----	-------	--------	-------	-------

Приложение №1

Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневного меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №17 поселка Де-Кастри Ульчского муниципального района Хабаровского края (МБДОУ детский сад №17)



Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 17 посёлка «Де-Кастри»
Ульчского муниципального района Хабаровского края (МБДОУ № 17 п. Де-Кастри)
ВЕСНА-ЛЕТО

п. Де-Кастри
2025г.

Дни	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 день	71,16	69,66	142,57	1440,8	6,5	1,85	31,79	457,35	194,12	10,268
2 день	32,45	47,61	164,53	1108,3	6,5	1,32	100,79	310,03	152,36	8,11
3 день	42,88	41,2	197,33	1574,1	6,63	1,62	33,46	438,46	241,23	10,42
4 день	41,8	38,41	157,87	1216,6	6,6	1,79	57,12	547,8	187,7	8,46
5 день	47,58	43,2	231,46	1662,7	20,48	8,1	38,44	350,28	176,53	10,58
6 день	34,55	46,03	174,16	1376,8	6,67	1,85	36,36	475,09	197,91	10,52
7 день	33,49	40,63	172,67	1414,7	7,06	2,1	129,08	556,7	278	12,82
8 день	17,4	26,07	152,77	1137,6	6,44	1,48	28,53	272,89	126,92	7,47
9 день	42,32	50,77	142,03	1307	6,67	1,51	101,81	424,29	186,01	8,768
10 день	45,48	34,34	173,07	1454,7	7,05	1,9	38,95	640,52	89,01	7,568
В среднем в день	40,91	43,79	170,84	1369,33	8,06	2,35	59,63	447,34	182,97	9,49