**Примерное 10-дневное меню**

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ И С 3 ДО 7 ЛЕТ В

МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ " ДЕТСКИЙ САД №63 "ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА БЕЛОВО.

 **Нормы физиологической потребности детей**

 **От 1,5-3 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **норма** | **Фактически** |
| **Белки** | **53** | **55,12** |
| **Жиры** | **53** | **54,89** |
| **Углеводы** | **212** | **212,8** |
| **Калорийность** | **1540** | **1575** |
| **Кальций** | **800** | **808,45** |
| **Железо** | **10** | **9.98** |
| **ВитаминВ1** | **0,8** | **0,92** |
| **ВитаминВ2** | **0,9** | **0,92** |
| **витаминС** | **45** | **46,7** |

**ТАБЛИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ НОРМ ДЕТИ ОТ 1,5-3ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день | **факт** | **норма** |
| 1 | Хлеб пшен. | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | **70** | **70** |
| 2 | Хлеб ржан. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | **40** | **40** |
| 3 | мясо | 100 | - | - | 99 | 113 | 71 | 120 | 60 | - | 90 | **67,2** | **68** |
| 4 | птица | - | - | 87 | - | - | - | - | - | 131 | - | **21,8** | **23** |
| 5 | Колбасные изделия | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | **5** | **5** |
| 6 | рыба | - | - | 20,1 | - | 92 | - | 52 | 200 | - | - | **36,4** | **37** |
| 7 | творог | - | 7,59 | - | - | - | - | 141 | - | 68 | - | **28,86** | **30** |
| 8 | сметана | - | 15 | - | - | - | 8 | 15,2 | 12 | 12,5 | 19 | **8,7** | **9** |
| 9 | сыр | - | 10,3 | - | - | - | 10,3 | - | - | 10,3 | 15,5 | **4,64** | **4,3** |
| 10 | Масло слив. | 34 | 23,25 | 7 | 43,25 | 10,9 | 23 | 25 | 15,7 | 22,75 | 13,75 | **22,01** | **22** |
| 11 | молоко | 312 | 452 | 329 | 497 | 255 | 451 | 392 | 461 | 307,5 | 458,5 | **391,5** | **390** |
| 12 | Масло раст. | 8 | 6,5 | 19,5 | - | 3 | 5 | 9,5 | 15 | 7 | 14 | **8,7** | **9** |
| 13 | сахар | 34,75 | 42 | 37,5 | 27,75 | 31,5 | 43.3 | 39,7 | 51,75 | 45,25 | 28,25 | **38,18** | **37** |
| 14 | мука |  | 46 | 40,5 | 43,5 | - | 44 | 2,8 | 39,6 | 45,5 | 2,5 | **26,44** | **25** |
| 15 | крупа | 22,5 | 30 | - | 30 | 43,1 | 14 | 36,7 | 40 | 39,1 | 55,4 | **31,0** | **30** |
| 16 | макароны | 6 | 34 | 20 | 8 | - | - | -- | - | 8 | - | **7,6** | **8** |
| 17 | овощи | 364,7 | 186,6 | 425,6 | 225,1 | 257,8 | 569,7 | 50 | 224,7 | 324,6 | 229,6 | **260,3** | **256** |
| 18 | картофель | 60 | 26,7 | 140 | 227 | 319 | 46 | 217 | 160 | 80 | 303 | **158,87** | **160** |
| 19 | Фрукты свежие | 80 | 200 | - | 200 | 100 | 200 | 200 | - | 100 | - | **108** | **108** |
| 20 | сухофрукты | 15 | - | 15 | - | 20 | 15 | 15 | - | 15 | - | **9,5** | **9** |
| 21 | Кондитерские  |  | 40 | - | - | 20 | 15 | - | - | - |  | **7,5** | **7** |
| 22 | яйцо | 25 | 9,5 | 43,63 | 40,6 | 14 | 41,2 | 4,5 | 4,05 | 6,1 | 15,8 | **20,44** | **20** |
| 23 | чай | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **0,5** | **0,5** |
| 24 | Кофейный нап | 1,5 | - | 1.5 |  | 1,5 |  | 1,5 | 1,5 | 1,5 | - | **0,9** | **1,0** |
| 25 | Какао | - | 1,5 | - | - | 1,5 | 1,5 | - | - | - | - | **0,45** | **0.6** |
| 26 | Напиток «золотой шар» | - | - | 100 | 200 | 200 | - | - | - | - | - | **50** | **50** |
| 27 | Сок | 100 | 200 | 100 | - | - | 100 | - | 200 | 100 | 200 | **100** | **100** |
| 28 | Дрожжи | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | **0,6** | **0,5** |
| 29 | соль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **4** | **4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-ый деньКаша геркулесоваяХлеб с масломКофейный напиток | сок | Суп картофельный с вермишельюКнели мясныеКапуста тушенаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Печеньемолоко | Суфле морковно-яблочноеСоус молочныйХлеб с повидломЧай б\с |
| 2 –ой деньКаша рисоваяХлеб с маслом,сыркакао | апельсин | БорщСарделька отварнаяВермишель отварнаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойсок | Булочка российскаямолоко | Свекла отварнаяВареники ленивыеХлеб с повидломЧай б/с |
| 3-ий деньМорковь отварнаяВермишель молочнаяХлебчай | сок | РассольникКурица отварнаяКапуста тушенаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойОтвар шиповника | Булочка ванильнаяряженка | Яйцо вареноеСуп с рыбными фрикаделькамиХлебНапиток»золотой шар» |
| 4-ый деньКаша гречневаяХлеб с масломКофейный напиток | Яблоко | Суп картофельный с вермишельюПудинг мяснойКартофельное пюреИкра кабачковаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойНапиток "золотой шар" | Булочка ванильнаямолоко | Омлет натуральныйМорковь в молочном соусеХлебЧай |
| 5-ый деньСуп молочный геркулесовыйХлеб с масломкакао | апельсин | Суп гороховыйЗапеканка из печени с рисомКартофельное пюреИкра кабачковаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойОтвар шиповника | Зефирчай | Биточки рыбныеКартофель отварнойСвекла тушенаяХлебНапиток»золотой шар» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6-ой деньСуп молочный рисовыйХлебСырКофейный напиток | сок | СвекольникКапуста тушеная с мясомХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Булочка домашняяйогурт | Омлет натуральныйМорковь в молочном соусеХлебЧай с конфетой |
| 7-ой деньЗапеканка творожнаяСоус молочныйХлебмолоко | яблоко | Суп крестьянскийЖаркое по-домашнемуСельдь соленаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойОтвар шиповника | Йогуртхлеб | Каша пшеничнаяМорковь отварнаяХлеб с повидломчай |
| 8-ой деньКаша гречневаяХлеб с масломКофейный напиток | сок | Суп с клецкамиГолубцы ленивыеХлеб пшеничныйХлеб ржанойкисель | Булочка российскаяряженка | Рыба тушеная с овощамиКартофель отварнойХлебчай |
| 9-ый деньАпельсинКаша ячневаяХлебСырКофейный напиток | сок | Суп картофельный с вермишельюКуры отварныеКапуста тушенаяХлеб пшеничны хлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Булочка ванильнаяМолоко | Сырники творожныеХлебчай |
| 10-ый деньКаша маннаяХлеб с масломСырмолоко | сок | БорщЕжики мясныеКартофельное пюреХлеб пшеничныйХлеб ржанойкисель | Печеньейогурт | Овощная запеканкаХлебчай |

**Нормы физиологической потребности детей**

 **От 3-7 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **норма** | **Фактически** |
| **Белки** | **68** | **68,72** |
| **Жиры** | **68** | **68,69** |
| **Углеводы** | **272** | **275,23** |
| **Калорийность** | **1970** | **1982,6** |
| **Кальций** | **900** | **907,5** |
| **Железо** | **10** | **10,21** |
| **ВитаминВ1** | **0,9** | **0,92** |
| **ВитаминВ2** | **1,0** | **1.03** |
| **ВитаминС** | **50** | **51,15** |

 **ТАБЛИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ НОРМ ДЕТИ ОТ 3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день | **факт** | **норма** |
| 1 | Хлеб пшен. | 100 | 104 | 100 | 100 | 103 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | **100,7** | **100** |
| 2 | Хлеб ржан. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | **50** | **50** |
| 3 | мясо | 100 | - | - | 131 | 136 | 71 | 120 | 80 | - | 110 | **74,8** | **75** |
| 4 | птица | - | - | 131 | - | - | - | - | - | 131 | - | **26,2** | **27** |
| 5 | Колбасные изделия | - | 75 | - | - | - | - | - | - | - | - | **7,5** | **7** |
| 6 | рыба | - | - | 33,5 | - | 92 | - | 52 | 200 | - | - | **37,75** | **37** |
| 7 | творог | - | 159 | - | - | - | - | 141 | - | 136 | - | **41,4** | **40** |
| 8 | сметана | - | 20 | - | - | - | 10 | 14 | 17 | 25 | 19 | **10,5** | **11** |
| 9 | сыр | - | 15,5 | - | - | - | 15,5 | - | - | 15,5 | 15,5 | **6,2** | **6,4** |
| 10 | Масло слив. | 38 | 29 | 7 | 47 | 32,9 | 24 | 28,5 | 17,8 | 15,75 | 20 | **26,07** | **26** |
| 11 | молоко | 530 | 465 | 329 | 569 | 240 | 474 | 517 | 493 | 407,5 | 477,5 | **450,2** | **450** |
| 12 | Масло раст. | 7,5 | 10 | 22,5 | - | 5 | 5 | 10,5 | 16,5 | 7 | 17 | **10,1** | **11** |
| 13 | сахар | 46 | 45,5 | 44 | 47 | 34,5 | 53.6 | 45,2 | 57 | 73 | 32,5 | **47,83** | **47** |
| 14 | мука | 5 | 57 | 45,5 | 43,5 | - | 44 | 2,8 | 57,5 | 47,5 | 3 | **30,58** | **29** |
| 15 | крупа | 48 | 30 | - | 40 | 55,3 | 14 | 62,2 | 55 | 55,8 | 69,4 | **42,97** | **43** |
| 16 | макароны | 10 | 68 | 20 | 10 | - | - | -- | - | 10 | - | **11,8** | **12** |
| 17 | овощи | 372 | 228,7 | 465,2 | 225,5 | 278 | 590,9 | 217,4 | 276,5 | 330,1 | 272,7 | **325,7** | **325** |
| 18 | картофель | 100 | 26,7 | 233 | 247 | 345,7 | 57,8 | 250 | 186,7 | 100 | 313,7 | **186,06** | **187** |
| 19 | Фрукты свежие | 80 | 200 | - | 200 | 200 | 200 | 200 | - | 100 | - | **118** | **114** |
| 20 | сухофрукты | 20 | - | 20 | - | 20 | 20 | 15 | - | 20 | - | **11,5** | **11** |
| 21 | Кондитерские  | 70 | - | - | - | 40 | 30 | - | - | - | 70 | **21** | **20** |
| 22 | яйцо | 25 | 15 | 43,63 | 63,6 | 17 | 41,2 | 4,5 | 4,05 | 8,6 | 15,8 | **23,84** | **24** |
| 23 | чай | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **0,5** | **0,5** |
| 24 | Кофейный нап | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 2 | - | **0,8** | **1,2** |
| 25 | Какао | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | **0,6** | **0.6** |
| 26 | Напиток «золотой шар» | - | - | 100 | 200 | 200 | - | - | - | - | - | **50** | **50** |
| 27 | Сок | 100 | 200 | 100 | - | - | 100 | - | 200 | 100 | 200 | **100** | **100** |
| 28 | Дрожжи | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | **0,6** | **0,5** |
| 29 | соль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **6** | **6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-ый деньКаша геркулесоваяХлеб с масломКофейный напиток | сок | Суп картофельный с вермишельюКнели мясныеКапуста тушенаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Печеньемолоко | Суфле морковно-яблочноеСоус молочныйХлеб с повидломЧай б\с |
| 2 –ой деньКаша рисоваяХлеб с маслом,сыркакао | апельсин | БорщСарделька отварнаяВермишель отварнаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойсок | Булочка российскаямолоко | Свекла отварнаяВареники ленивыеХлеб с повидломЧай б/с |
| 3-ий деньМорковь отварнаяВермишель молочнаяХлебчай | сок | РассольникКурица отварнаяКапуста тушенаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойОтвар шиповника | Булочка ванильнаяряженка | Яйцо вареноеСуп с рыбными фрикаделькамиХлебНапиток»золотой шар» |
| 4-ый деньКаша гречневаяХлеб с масломКофейный напиток | Яблоко | Суп картофельный с вермишельюПудинг мяснойКартофельное пюреИкра кабачковаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойНапиток»золотой шар» | Булочка ванильнаямолоко | Омлет натуральныйМорковь в молочном соусеХлебЧай |
| 5-ый деньСуп молочный геркулесовыйХлеб с масломкакао | апельсин | Суп гороховыйЗапеканка из печени с рисомКартофельное пюреИкра кабачковаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойОтвар шиповника | Зефирчай | Биточки рыбныеКартофель отварнойСвекла тушенаяХлебНапиток»золотой шар» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6-ой деньСуп молочный рисовыйХлебСырКофейный напиток | сок | СвекольникКапуста тушеная с мясомХлеб пшеничныйХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Булочка домашняяйогурт | Омлет натуральныйМорковь в молочном соусеХлебЧай с конфетой |
| 7-ой деньЗапеканка творожнаяСоус молочныйХлебмолоко | яблоко | Суп крестьянскийЖаркое по-домашнемуСельдь соленаяХлеб пшеничныйХлеб ржанойОтвар шиповника | Йогуртхлеб | Каша пшеничнаяМорковь отварнаяХлеб с повидломчай |
| 8-ой деньКаша гречневаяХлеб с масломКофейный напиток | сок | Суп с клецкамиГолубцы ленивыеХлеб пшеничныйХлеб ржанойкисель | Булочка российскаяряженка | Рыба тушеная с овощамиКартофель отварнойХлебчай |
| 9-ый деньАпельсинКаша ячневаяХлебСырКофейный напиток | сок | Суп картофельный с вермишельюКуры отварныеКапуста тушенаяХлеб пшеничный хлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Булочка ванильнаяМолоко | Сырники творожныеХлебчай |
| 10-ый деньКаша маннаяХлеб с масломСырмолоко | сок | БорщЕжики мясныеКартофельное пюреХлеб пшеничныйХлеб ржанойкисель | Печеньейогурт | Овощная запеканкаХлебчай |