

✓ Утверждаю:
Начальник ТО
Управление Роспотребнадзора
В Баунтовском районе



Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
Д/С «Витимок»



Примерное 10 – дневное меню

Сад 10 часов

МБДОУ детский сад «Витимок»

Романовка 2021



МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША МАННАЯ 205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН 35	БАТОН С МАСЛОМ 35/10	БАТОН 35	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН 35	БАТОН 35	БАТОН С МАСЛОМ 35/15	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 200	БАТОН 35
БАТОН МАСЛОМ 35/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН 35	ЧАЙ С сахаром 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ 200/9	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	апельсин/ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	БАНАН 100	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ГРУША 100	БАНАН 100
Обед									
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) до 01,03 огурец свежий с01,03 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 200/60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180/70	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	РЫБНЫЙ СУП 200/67
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	БЕФСТРОГАНОВ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 80	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 80	РИС ОТВАРНОЙ 150	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ 80	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55			ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	
Полдник									
КАША РИСОВАЯ 205	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 205	ЗАПЕКАНКА ИЗ КРУПЯНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ 205	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	БЛИНЧИКИ 105
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	КАРАМЕЛЬ 15	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180
ПЕЧЕНЬЕ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 200	ЧАЙ-ЗАВАРКА 180	ПРЯНИКИ 30		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	БАТОН 50		ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ 65	

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.06	0.00	0.20	3.60	84.00	14.00	182.00	2.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
БАТОН МАСЛОМ	35/10	2.7	9.3	18.1	166.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.90	4.60	24.70	0.40		2008
Итого за прием пищи:	355	17.1	30.5	44.5	521.4	0.06	0.50	0.30	3.80	203.40	46.10	302.30	3.30		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4.8	6.1	9.1	110.4	0.02	4.20	0.02	2.88	28.80	16.80	33.60	1.14	50	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	2.6	13.2	106.2	0.10	5.70	0.20	0.30	22.90	21.10	46.00	0.70	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	0.17	6.00	0.05	0.24	56.40	34.80	102.00	1.32	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.7	10.6	2.5	148.2	0.00	0.40	0.20	0.50	12.80	15.20	95.70	1.40	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	765	30.7	26.3	104.2	777.2	0.41	16.30	0.48	5.62	151.80	114.40	348.20	7.46		
Полдник															
КАША РИСОВАЯ	205	4.8	2.0	34.7	177.2	0.00	0.40	0.00	0.20	75.30	28.10	107.60	0.50	415	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
Итого за прием пищи:	455	8.8	7.0	86.9	445.7	0.00	0.40	0.00	0.20	94.80	42.10	160.60	2.60		
Всего за день:		57.0	64.2	245.4	1 791.3	0.47	27.20	0.78	10.22	466.00	210.60	822.10	15.56		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.7	10.7	31.8	255.6	0.20	0.50	0.00	1.50	123.90	60.90	196.20	1.60	184	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.00	0.00	0.00	0.00	89.80	3.40	48.00	0.10		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	430	2008
Итого за прием пищи:	447	13.2	15.2	64.8	449.7	0.20	0.50	0.00	1.50	225.40	72.90	275.00	3.10		
II Завтрак															
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.10	15.70	0.60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, говядиной	200	5.4	4.8	14.6	124.6	0.10	4.90	0.20	0.40	19.00	20.30	69.30	1.20	100	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.6	7.9	6.3	184.4	0.20	11.90	5.30	2.00	58.60	20.00	267.30	5.00	к/к	к/к
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4.1	6.8	16.8	148.8	0.11	22.80	0.85	0.36	76.80	36.00	96.00	1.32	338	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	7.20	12.60	2.52	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	755	32.3	20.3	81.1	661.9	0.53	58.30	6.45	4.34	185.30	106.10	508.80	12.84		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17.8	12.5	22.2	276.0	0.00	0.50	0.10	0.40	139.10	23.10	189.90	0.90	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.9	2.2	14.7	90.2	0.00	0.60	0.00	0.00	110.20	19.40	78.10	1.50	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.9	3.1	15.5	101.9	0.00	0.50	0.00	0.00	107.70	13.40	74.30	0.30	394	2012
Итого за прием пищи:	510	23.6	17.8	52.4	468.1	0.00	1.60	0.10	0.40	357.00	55.90	342.30	2.70		
Всего за день:		69.5	53.6	208.6	1 626.7	0.73	65.40	6.55	6.64	786.70	246.90	1 142.10	20.64		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.4	7.1	22.9	186.9	0.10	0.90	0.00	0.20	189.30	23.70	150.30	0.50	93	2012
БАТОН С МАСЛОМ	35/10	2.7	9.1	18.1	164.3	0.00	0.00	0.10	0.20	7.70	4.60	24.30	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.6	25.9	126.4	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008
Итого за прием пищи:	495	12.4	17.8	66.9	477.6	0.10	1.20	0.10	0.40	262.00	46.20	236.00	1.50		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.9	5.2	51.9	0.00	9.20	0.00	1.40	26.20	7.90	14.70	0.60		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200/20	8.0	6.5	14.1	147.1	0.10	3.50	0.20	1.60	28.40	28.20	88.80	2.00	99	2008
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.4	4.9	17.2	127.5	0.10	12.90	0.80	0.70	53.60	38.40	86.00	1.40	330	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10.6	17.3	10.4	239.6	0.00	0.10	0.00	0.40	65.50	14.00	109.80	1.10	307	2012
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.00	1.60	0.00	0.00	11.90	5.30	2.50	0.20	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	765	26.7	32.2	94.5	778.2	0.30	27.30	1.00	5.30	195.50	104.30	349.70	7.50		
Полдник															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.0	9.4	39.7	275.8	0.20	0.50	0.00	1.40	113.20	47.70	171.40	1.50	184	2008
КАРАМЕЛЬ	15	0.0	0.0	13.9	55.7	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	1.10	0.90	0.30		2008
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0.4	0.0	0.8	4.4	0.00	0.10	0.00	0.00	15.80	8.80	13.30	1.40	391	2012
Итого за прием пищи:	395	8.4	9.4	54.4	335.9	0.20	0.60	0.00	1.40	130.50	57.60	185.60	3.20		
Всего за день:		48.0	59.5	225.6	1 633.4	0.60	29.90	1.10	7.10	594.30	211.70	777.60	13.50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	205	5.7	5.9	32.3	203.6	0.10	0.20	0.00	1.20	60.20	13.30	67.60	0.40	416	2012
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10		2012
Итого за прием пищи:	450	14.3	13.5	74.7	477.5	0.10	0.70	0.00	1.20	253.20	48.20	226.00	1.80		
II Завтрак															
апельсин/ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)до 01,03 огурец свежий с01,03	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	15.60	0.19	1.44	21.60	10.20	16.20	0.66	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/15	6.2	6.8	20.1	167.2	0.00	3.70	0.20	1.10	25.40	19.60	75.30	1.20	85	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.6	14.4	16.5	209.0	0.10	9.90	0.60	3.40	39.10	31.10	68.60	1.40	137	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12.7	9.9	12.0	187.3	0.10	0.20	0.00	2.70	16.10	23.50	129.20	0.90	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	26.9	110.2	0.00	1.20	0.00	0.00	13.70	4.50	8.20	0.10	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	790	25.9	34.7	104.5	839.9	0.32	30.60	0.99	9.84	125.80	99.40	345.40	6.46		
Полдник															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	0.15	21.00	0.04	0.20	21.00	30.00	79.00	1.20	333	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.9	2.2	14.7	90.2	0.00	0.60	0.00	0.00	110.20	19.40	78.10	1.50	394	2012
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	360	7.6	8.3	60.7	348.0	0.15	21.60	0.04	0.20	134.50	52.10	172.10	2.90		
Всего за день:		48.2	56.9	249.7	1 712.4	0.57	62.90	1.03	11.84	529.50	207.70	754.50	13.36		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	9.7	33.4	254.9	0.20	0.50	0.00	3.40	110.10	99.30	200.00	3.20	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10		2012
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	8.7	36.2	0.00	0.70	0.00	0.00	10.90	3.40	3.20	0.20	393	2012
Итого за прием пищи:	445	13.5	13.6	60.1	418.1	0.20	1.20	0.00	3.40	202.50	110.10	266.00	3.90		
II Завтрак															
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.6	0.10	2.70	0.00	2.00	11.70	11.30	32.40	0.40		2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	20.00	20.80	58.40	0.80	91	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	34.8	33.3	30.0	558.2	0.10	0.60	0.30	1.40	26.00	54.80	331.10	4.40	304	2012
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	0.01	4.00	0.00	0.10	4.00	4.00	3.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	695	42.4	40.3	95.2	915.6	0.38	13.70	0.46	4.86	71.60	101.40	472.80	7.80		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.0	10.3	47.7	307.7	0.10	0.00	0.00	2.40	14.10	9.10	50.50	0.50	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.08	3.00	0.02	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	434	2008
Итого за прием пищи:	280	12.1	15.6	57.8	420.7	0.18	3.00	0.02	2.40	266.10	38.10	239.50	2.50		
Всего за день:		68.4	69.8	223.4	1 801.4	0.76	22.90	0.48	11.06	559.20	261.60	994.30	16.20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4.5	8.6	27.8	205.7	0.10	0.00	0.10	1.10	22.30	7.20	35.60	0.80	205	2012
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ЧАЙ С сахаром	200	0.1	0.0	8.6	34.7	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	2.90	2.30	0.20	393	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.00	0.00	0.10	0.10	149.60	5.60	80.00	0.20		2012
Итого за прием пищи:	435	11.7	15.3	54.4	402.7	0.10	0.00	0.20	1.20	187.90	20.30	140.70	1.60		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200/60	13.8	15.6	16.4	259.5	0.10	6.40	0.10	0.50	53.50	33.20	159.80	2.00	118	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180/70	22.3	23.8	17.9	377.4	0.20	38.40	0.20	0.90	108.70	52.30	220.90	4.40	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	765	39.7	39.9	73.1	811.0	0.40	44.80	0.30	2.60	180.60	97.80	428.60	8.60		
Полдник															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	0.00	0.00	0.10	0.80	19.70	4.30	68.90	0.90	213	2012
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.8	13.9	91.8	0.00	0.50	0.00	0.00	97.20	12.10	67.10	0.30	394	2012
Итого за прием пищи:	260	7.5	7.3	14.2	152.5	0.00	0.50	0.10	0.80	116.90	16.40	136.00	1.20		
Всего за день:		60.4	63.0	162.7	1 462.2	0.50	55.30	0.60	4.60	493.40	176.50	733.30	12.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.8	18.9	2.0	220.1	0.10	0.20	0.20	3.80	74.30	12.30	162.30	1.80	214	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	2.80	40.00	0.10		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	8.7	36.2	0.00	0.70	0.00	0.00	10.90	3.40	3.20	0.20	393	2012
Итого за прием пищи:	355	15.7	22.8	28.7	383.3	0.10	0.90	0.20	3.80	166.70	23.10	228.30	2.50		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	100	0.3	0.0	34.2	138.3	0.00	11.80	0.00	0.00	12.30	8.20	9.20	0.60	377	2012
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	34.2	138.3	0.00	11.80	0.00	0.00	12.30	8.20	9.20	0.60		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.00	9.80	29.30	0.70		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	4.1	6.3	5.3	95.0	0.00	10.70	0.20	1.90	38.50	16.60	48.70	1.00	66	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.9	3.1	16.3	106.0	0.03	1.00	0.03	0.50	58.00	30.00	66.00	2.30	347	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80	10.6	13.2	9.5	198.6	0.00	0.60	0.00	0.50	12.70	13.20	95.70	1.40	286	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.20	17.00	5.00	12.00	1.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	755	22.1	23.2	88.9	655.6	0.13	19.30	0.23	4.40	152.10	85.10	299.60	8.60		
Полдник															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	205	5.2	8.6	24.0	193.9	0.10	0.00	0.00	0.90	64.00	7.80	54.90	0.80	207	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	5.00	2.00	3.00	1.00	438	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	455	9.1	10.2	76.1	432.9	0.21	3.00	0.00	1.30	78.50	16.30	90.40	2.30		
Всего за день:		47.2	56.2	227.9	1 610.1	0.44	35.00	0.43	9.50	409.60	132.70	627.50	14.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.6	35.5	246.1	0.10	0.50	0.00	1.20	111.60	18.30	103.10	0.50	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	35/15	2.7	13.0	18.1	200.5	0.00	0.00	0.10	0.30	8.20	4.60	25.10	0.40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/9	0.1	0.0	8.7	35.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.00	2.30	0.20	392	2012
Итого за прием пищи:	459	9.8	21.6	62.3	481.7	0.10	0.50	0.10	1.50	129.30	25.90	130.50	1.10		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.9	0.00	2.50	0.20	1.60	14.50	11.30	24.40	0.70	45	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.2	6.3	10.0	114.2	0.00	6.60	0.20	1.90	34.60	22.80	60.90	1.40	57	2012
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.6	22.0	5.9	293.5	0.00	1.60	0.00	3.40	30.00	20.30	146.30	2.00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	3.00	19.00	61.00	0.60	325	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	765	30.8	41.2	101.7	912.8	0.16	11.70	0.46	8.40	213.00	97.90	430.50	7.90		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ КРУПЯНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ	205	11.1	13.5	9.6	208.7	0.00	0.10	0.00	0.30	100.50	13.10	117.20	0.40	194	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.8	13.9	91.8	0.00	0.50	0.00	0.00	97.20	12.10	67.10	0.30	394	2012
Итого за прием пищи:	385	13.7	16.3	23.5	300.5	0.00	0.60	0.00	0.30	197.70	25.20	184.30	0.70		
Всего за день:		54.8	79.2	197.3	1 736.7	0.26	13.60	0.56	10.20	546.30	152.60	751.60	11.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.7	10.7	31.8	255.6	0.20	0.50	0.00	1.50	123.90	60.90	196.20	1.60	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.5	3.7	14.5	106.5	0.00	0.60	0.00	0.00	127.40	15.40	88.70	0.30	394	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.00	0.00	0.10	0.20	6.10	3.50	19.10	0.30	2	2012
Итого за прием пищи:	440	13.5	23.4	61.3	510.9	0.20	1.10	0.10	1.70	257.40	79.80	304.00	2.20		
II Завтрак															
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.8	0.1	1.6	12.5	0.00	4.80	0.00	0.00	22.10	13.40	23.00	0.60		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6.8	6.6	9.6	125.9	0.00	0.60	0.00	0.30	14.30	14.50	69.80	0.90		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.1	19.4	135.4	0.10	9.00	0.60	0.40	42.60	34.10	83.30	1.20	322	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9.8	3.7	9.9	111.7	0.00	0.20	0.00	1.80	16.20	17.00	113.80	0.50	261	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	725	24.5	16.1	95.5	628.7	0.22	14.60	0.61	4.20	126.10	105.50	360.80	6.10		
Полдник															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.0	9.4	39.7	275.8	0.20	0.50	0.00	1.40	113.20	47.70	171.40	1.50	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.2	14.0	86.5	0.00	0.50	0.00	0.00	97.20	12.10	67.10	0.30	394	2012
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	65	0.3	0.3	25.4	107.0	0.02	3.00	0.00	1.00	10.00	6.00	6.00	1.40	423	2008
Итого за прием пищи:	445	10.9	11.9	79.1	469.3	0.22	4.00	0.00	2.40	220.40	65.80	244.50	3.20		
Всего за день:		49.3	51.7	246.2	1 655.9	0.64	24.70	0.71	8.70	622.90	263.10	925.30	13.50		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.6	13.3	21.1	230.3	0.10	0.70	0.10	0.30	153.60	19.60	126.30	0.40	93	2012
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	6.0	7.7	0.0	94.3	0.00	0.10	0.10	0.10	199.80	7.40	106.80	0.20		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	15.0	100.9	0.00	0.50	0.00	0.00	109.40	16.00	80.60	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	455	18.3	25.1	54.1	517.2	0.10	1.30	0.20	0.40	469.50	47.60	336.50	1.30		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.2	43.8	0.00	4.00	0.00	1.60	9.90	8.70	18.60	0.60		2012
РЫБНЫЙ СУП	200/67	11.2	0.7	7.5	82.7	0.10	2.80	0.10	0.20	41.10	44.80	169.50	0.80		2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14.9	16.6	22.1	297.8	0.00	17.80	0.10	0.80	54.60	37.00	164.50	2.60	298	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	26.9	110.2	0.00	1.20	0.00	0.00	13.70	4.50	8.20	0.10	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.20	9.90	10.50	47.90	2.20		2008
Итого за прием пищи:	742	30.4	21.4	82.0	646.7	0.20	25.80	0.20	3.80	129.20	105.50	408.70	6.30		
Полдник															
БЛИНЧИКИ	105	5.6	9.6	30.8	229.9	0.10	0.00	0.10	0.40	18.80	8.00	48.80	0.60	447	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.6	2.8	13.9	91.8	0.00	0.50	0.00	0.00	97.20	12.10	67.10	0.30	394	2012
Итого за прием пищи:	285	8.2	12.4	44.7	321.7	0.10	0.50	0.10	0.40	116.00	20.10	115.90	0.90		
Всего за день:		58.4	59.4	201.8	1 581.6	0.40	37.60	0.50	4.60	722.70	215.20	889.10	9.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	561,2	613,6	2188,6	16611,7	5.37	374.50	12.74	84.46	5 730.6 0	2 078.6 0	8 417.4 0	138.86
Среднее значение за период	56.1	61.4	218.9	1 661.2	0.54	37.50	1.27	8.45	573.10	207.90	841.70	13.89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	33.3	53.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	434	100	752	383

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575867

Владелец Гущина Анна Николаевна

Действителен с 08.06.2022 по 08.06.2023