|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОГлавный врач филиала ФБУЗ "Центр гигиены иэпидемиологии в Магаданской области"в Ольском районе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Коломеец | УТВЕРЖДАЮЗаведующий МКДОУ "Детский сад "Пушинка" п. Армань\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Кириченко |
| ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮна 2017-2018 учебный годДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 до 7 ЛЕТ,ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ПУШИНКА" п. АРМАНЬ",В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 220 | 7,4 | 6,7 | 26,3 | 195,8 | 0,8 | к/к | к/к |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,7 | 19,5 | 116,1 | 0,5 | 433 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **13,8** | **82,8** | **62,5** | **1051,5** | **1,3** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,9 | 434 | 2008 |  |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **6,1** | **5,7** | **39,2** | **235,9** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 1,5 |  | 2008 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 250/10 | 7,5 | 3,2 | 30,8 | 182,6 | 4,8 | 99 | 2008 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 10,3 | 335 | 2008 |  |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 80 | 9,3 | 8,6 | 3,9 | 128,3 | 2,3 | 295 | 2012 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | к/к | к/к |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,0 | 64,4 | 0,6 | 372 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **770** | **25,3** | **17,5** | **104,8** | **676,2** | **19,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 4,8 | 8,7 | 29,1 | 214,9 | 17,2 | 332 | 2008 |  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,6 | 6,4 | 27,0 | 180,1 | 0 | 469 | 2012 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0 | 9,9 | 41,2 | 1,2 | 431 | 2008 |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **522** | **10,0** | **15,6** | **87,0** | **532,2** | **28,4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **55,2** | **121,6** | **293,5** | **2495,8** | **50,1** |  |  |  |
| 1 |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 220 | 7,2 | 6,4 | 23,1 | 179,7 | 0,8 | 93 | 2012 |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 21,2 | 118,5 | 0,5 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **13,2** | **82,2** | **61,0** | **1037,8** | **1,3** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,3 | 435 | 2008 |  |
| ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **6,3** | **5,8** | **38,1** | **237,0** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50 | 0,6 | 2,4 | 1,7 | 31,9 | 1,3 |  | 2012 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 5,4 | 3,3 | 20,5 | 134,0 | 5,3 | 100 | 2008 |  |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 200 | 19,1 | 28,1 | 38,6 | 483,4 | 1,9 | 266 | 2008 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | к/к | к/к |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 376 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **30,1** | **34,3** | **102,7** | **841,1** | **8,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) | 200 | 14,8 | 11,2 | 32,2 | 292,3 | 0,2 |  | 2012 |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,9 | 1,6 | 6,7 | 45,0 | 0,1 | 351 | 2012 |  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,7 | 0 | 16,4 | 69,1 | 0,2 | 401 | 2008 |  |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **16,8** | **13,1** | **65,6** | **453,4** | **5,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **66,4** | **135,4** | **267,4** | **2569,3** | **16,6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 6,1 | 11,2 | 2,2 | 133,7 | 0,2 | 214 | 2008 |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 7 |  | 2008 |  |
| БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,8 | 4,0 | 15,9 | 119,0 | 0,8 | 433 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **15,9** | **97,5** | **42,5** | **1111,3** | **8,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| ЙОГУРТ | 180 | 3,6 | 2,7 | 5,4 | 86,4 | 1,3 | 435/2 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **3,6** | **2,7** | **5,4** | **86,4** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| ПОМИДОР консервированный | 60 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,1 | 2,4 |  | 2012 |  |
| БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 250 | 3,6 | 4,1 | 16,8 | 120,2 | 17,4 | 59 | 2012 |  |
| РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2,95 | 5,02 | 26,14 | 161,75 | 0 | 325 | 2008 |  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 12,9 | 7,8 | 5,6 | 158,8 | 9,2 | 290 | 2008 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,7 | 32,1 | 0 | 354 | 2012 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | к/к | к/к |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,7 | 0 | 22,0 | 92,0 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **26,55** | **19,02** | **106,84** | **726,05** | **29,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ | 180 | 2,6 | 10,1 | 19,8 | 184,7 | 13,5 | 53 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 60 | 7,5 | 9,6 | 15,4 | 178,4 | 0,2 | 11 | 2008 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 10,0 | 40,2 | 0 | к/к | к/к |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **10,6** | **20,1** | **55,0** | **450,3** | **23,7** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **56,65** | **139,32** | **209,74** | **2374,05** | **62,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 220 | 7,0 | 7,7 | 28,9 | 213,6 | 1 | 190 | 2008 |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,6 | 3,7 | 17,3 | 120,9 | 0,8 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **14,7** | **84,8** | **62,9** | **1074,1** | **1,8** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86** | **4** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 11,2 | 10,4 | 29,0 | 254,9 | 11,1 |  |  |  |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 150 | 4,1 | 6,3 | 28,5 | 193,3 | 12,4 | 134 | 2008 |  |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 80 | 21,6 | 9,0 | 6,2 | 191,5 | 0,3 | 248 | 2008 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  | 2008 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 71,8 | 1,9 | 372 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **42,6** | **26,4** | **116,5** | **882,4** | **25,7** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 7,9 | 9,8 | 17,9 | 193,9 | 0,1 | 206 | 2012 |  |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 5,8 | 7,0 | 27,9 | 197,8 | 12,9 | 451 | 2008 |  |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 19,3 | 80,2 | 1,5 | 437 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **13,8** | **16,8** | **65,1** | **471,9** | **14,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **72,1** | **128,2** | **264,7** | **2514,4** | **46,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 220 | 7,8 | 8,9 | 30,6 | 234,6 | 0,7 | 189 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 2,0 | 4,8 | 25,3 | 151,2 | 6,8 | 2 | 2008 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 9,0 | 36,3 | 0 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **9,9** | **13,7** | **64,9** | **422,1** | **7,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 1 | 434 | 2008 |  |
| "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА | 40 | 6,7 | 13,0 | 64,3 | 400,2 | 0 | 462 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **12,3** | **17,9** | **73,6** | **505,0** | **1** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ ИЛИ КАЛЬМАРАМИ | 60 | 0,9 | 2,9 | 4,8 | 49,1 | 4,3 | 46 | 2012 |  |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 250 | 4,0 | 1,8 | 14,6 | 93,8 | 11,5 | 80 | 2008 |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 170 | 13,3 | 14,4 | 28,0 | 296,8 | 13,3 | 291 | 2012 |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 50 | 0,9 | 4,4 | 5,0 | 64,8 | 2,1 | 349 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  | 2008 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,9 | 0,1 | 24,0 | 101,0 | 0,3 | 406 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **25,3** | **24,3** | **110,3** | **768,7** | **31,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 190 | 2,2 | 2,0 | 7,6 | 64,4 | 7,4 | 129 | 2008 |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0 | 213 | 2008 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 3,7 | 15,1 | 111,1 | 0,8 | к/к | к/к |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **12,25** | **8,4** | **45,55** | **318,9** | **68,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **59,75** | **64,3** | **294,35** | **2014,7** | **108,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 33,9 | 20,1 | 28,0 | 437,1 | 0,4 | 224 | 2008 |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 1,5 | 2,3 | 5,4 | 47,7 | 0,2 | 351 | 2012 |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | К/К | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,7 | 13,6 | 92,8 | 0,5 | 433 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **42,5** | **98,8** | **68,9** | **1343,4** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 401 | 2012 |  |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 35 | 2,6 | 3,4 | 26 | 146 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **215** | **7,6** | **7,8** | **33** | **238,5** | **0,5** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 1,5 |  | 2008 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 240 | 3,0 | 2,7 | 20,2 | 116,6 | 6,6 | 100 | 2008 |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 4,0 | 5,2 | 12,1 | 114,1 | 35,2 | 336 | 2012 |  |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 55 | 13,5 | 12,5 | 0,1 | 167,0 | 0 | 298 | 2008 |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369 | 20 | 1,0 | 2,6 | 2,9 | 40,3 | 0,1 | 369 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  | 2008 |  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,5 | 0 | 29,7 | 122,4 | 10,8 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **775** | **28,8** | **23,8** | **107,9** | **768,3** | **54,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ | 150 | 5,5 | 9,6 | 24,9 | 208,3 | 17,3 | 149 | 2012 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 50 | 0,7 | 1,5 | 2,9 | 32,1 | 0 | 354 | 2012 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,2 | 0 | 10,2 | 42,0 | 0,9 | к/к | к/к |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **7,9** | **11,6** | **59,0** | **378,4** | **28,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **86,8** | **142,0** | **268,8** | **2728,6** | **84,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 220 | 8,6 | 8,8 | 40,3 | 274,6 | 0,7 | 189 | 2008 |  |
| БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0,1 | 14 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 4,6 | 3,7 | 17,3 | 120,9 | 0,8 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **19,0** | **17,8** | **73,0** | **528,7** | **1,6** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 5 | 4,5 | 8,1 | 101,7 | 1,3 | к/к | к/к |  |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **8** | **8,4** | **37,9** | **268,5** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,8 | 3,1 | 6,1 | 56,7 | 2,1 | 40 | 2012 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ | 250/15/10 | 6,9 | 9,3 | 12,1 | 165,6 | 11,5 | 76 | 2008 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,3 | 4,8 | 19,4 | 135,0 | 9,0 | 335 | 2008 |  |
| БИТОЧЕК РЫБНЫЙ | 80 | 14,8 | 5,0 | 11,4 | 149,4 | 0,2 | 239 | 2008 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 30 | 0,5 | 1,6 | 2,8 | 31,0 | 0,5 | 356 | 2012 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  | 2008 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 180 | 0,3 | 0,1 | 21,3 | 86,5 | 0,5 | 382 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **835** | **32,1** | **24,5** | **108,9** | **795,1** | **23,8** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 27,75 | 20,25 | 17,4 | 363 | 0 | 219 | 2008 |  |
| СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ(БРУСНИЧНЫЙ, МАЛИНОВЫЙ) | 50 | 0,2 | 0,1 | 22,1 | 90,5 | 13,6 | 360 | 2012 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 14,6 | 99,2 | 0,6 | к/к | к/к |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **32,95** | **23,75** | **75,1** | **648,7** | **24,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **92,05** | **74,45** | **294,9** | **2241,0** | **50,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 220 | 5,3 | 7,5 | 32,0 | 218,3 | 0,6 | 189 | 2008 |  |
| БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 13,7 | 88,7 | 0,5 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **11,3** | **83,3** | **62,4** | **1046,6** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| ЙОГУРТ | 180 | 3,6 | 2,7 | 5,4 | 86,4 | 1,3 | 435/2 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **3,6** | **2,7** | **5,4** | **86,4** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 1,4 | 4,1 | 7,2 | 72,8 | 6,4 | 30 | 2008 |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 8,0 | 10,8 | 15,1 | 198,8 | 14,1 | 95 | 2008 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6 | 5,6 | 27,5 | 184,2 | 0 | 323 | 2008 |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | 13,4 | 16,6 | 5,0 | 224,2 | 1,3 | 259 | 2008 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | к/к | к/к |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 3,6 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **34,7** | **37,8** | **105,2** | **910,5** | **25,4** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,6 | 3,6 | 4,7 | 57,7 | 2,2 |  | 2012 |  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 110 | 21,6 | 9,4 | 4,1 | 186,4 | 0,3 | 249 | 2012 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 9,0 | 36,3 | 0 | к/к | к/к |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **26,4** | **13,4** | **40,5** | **392,3** | **62,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **76,0** | **137,2** | **213,5** | **2435,8** | **90,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| **Завтрак** |  |
| КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ЯБЛОКАМИ | 220 | 8,1 | 10,5 | 38,2 | 282,9 | 1,3 | 180 | 2012 |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 0 | 13 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,8 | 1,3 | 18,5 | 91,8 | 0,3 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **13,0** | **85,2** | **73,4** | **1114,3** | **1,6** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,9 | 434 | 2008 |  |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,5** | **6,4** | **23,2** | **177,7** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ | 70 | 0,9 | 7 | 7,4 | 98,1 | 4,9 | 53 | 2008 |  |
| БОРЩ | 250 | 1,4 | 4 | 6,9 | 71,1 | 8,2 | 75 | 2008 |  |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 2,2 | 1,6 | 13,8 | 83,2 | 4,6 | 340 | 2012 |  |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 75 | 16,9 | 7,8 | 5,8 | 176,9 | 11,1 | к/к | к/к |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,6 | 399 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **795** | **27,9** | **21,2** | **89,3** | **683,6** | **30,4** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 200 | 5,1 | 4,6 | 21,1 | 145,8 | 17,3 | 338 | 2008 |  |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 35 | 3,8 | 8,1 | 0,1 | 88,7 | 0 | 254 | 2008 |  |
| БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ | 65 | 5,7 | 3,2 | 34,7 | 191,5 | 0,1 | 477 | 2012 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,5 | 118,7 | 12 | 407 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **15,1** | **16,0** | **84,4** | **544,7** | **29,4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **62,5** | **128,8** | **270,3** | **2520,3** | **62,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |

|  |
| --- |
| *МКДОУ "Детский сад "Пушинка" п.Армань* |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **С, мг** |  |
| Итого за весь период | 699,4 | 1194,2 | 2682,2 | 24522,5 | 657,3 |  |
| Среднее значение за период | 69,94 | 119,42 | 268,22 | 2452,25 | 65,7 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,41 | 43,83 | 44,76 |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| Сад | 460 | 206 | 782 | 517 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |