|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Главный врач филиала ФБУЗ "Центр гигиены и  эпидемиологии в Магаданской области"  в Ольском районе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Коломеец | | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МКДОУ "Детский сад "Пушинка" п. Армань  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Кириченко | | | | | | | |
| ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  на 2017-2018 учебный год  ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 до 3 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 | 170 | 5,5 | 5,2 | 20,0 | 149,0 | 0,6 | к/к | к/к |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,4 | 17,5 | 104,1 | 0,5 | 433 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **10,7** | **11,8** | **52,9** | **361,6** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,9 | 434 | 2008 |  |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,6** | **5,1** | **23,8** | **165,1** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 1,5 |  | 2008 |  |
| СУП С ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 170/10 | 6,0 | 3,2 | 27,3 | 163,3 | 4,1 | 99 | 2008 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,0 | 4,1 | 13,4 | 99,1 | 6,5 | 335 | 2008 |  |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 80 | 11,4 | 12,4 | 4,0 | 171,9 | 2,3 | 295 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 | к/к | к/к |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0 | 0 | 13,1 | 52,9 | 0,4 | 372 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **22,2** | **20,1** | **75,3** | **572,7** | **14,8** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 3,2 | 8,2 | 18,6 | 161,7 | 11,5 | 332 | 2008 |  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 40 | 2,9 | 5,1 | 21,7 | 144,4 | 0 | 469 | 2012 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,7 | 35,4 | 0,2 | 431 | 2008 |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,3 | 0,4 | 17,9 | 81,8 | 8,5 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **7,4** | **13,7** | **66,9** | **423,3** | **20,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **45,9** | **50,7** | **218,9** | **1522,7** | **37,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 170 | 4,4 | 4,4 | 21,0 | 141,7 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 1,9 | 1,4 | 18,6 | 93,7 | 0,3 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **8,6** | **10,0** | **55,0** | **343,9** | **0,7** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 5 | 4,5 | 8,1 | 101,7 | 1,3 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5** | **4,5** | **8,1** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 170 | 3,4 | 1,6 | 19,3 | 105,1 | 4,8 | 93 | 2008 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 80 | 2,1 | 1,9 | 13,8 | 80,1 | 0 | 331 | 2008 |  |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 12,5 | 4,6 | 15,1 | 150,2 | 0,4 | 269 | 2012 |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 20 | 0,2 | 0,7 | 1,1 | 12,0 | 0,3 | 348 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 |  | 2008 |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **21,8** | **9,4** | **86,5** | **515,0** | **9,5** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 25 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 5,3 | 0,6 |  | 2012 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,4 | 3,0 | 17,1 | 105,5 | 8,3 | 335 | 2008 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 | 3 | 2012 |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,45 | 0,08 | 23,78 | 98,25 | 0 | 402 | 2008 |  |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **7,75** | **3,68** | **73,98** | **366,85** | **68,9** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **43,15** | **27,58** | **223,58** | **1327,45** | **80,4** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 170 | 5,4 | 4,9 | 17,6 | 136,2 | 0,6 | 93 | 2012 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 13,1 | 83,1 | 0,5 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **10,3** | **11,3** | **46,1** | **327,8** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,3 | 435 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,2** | **4,5** | **7,2** | **95,4** | **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 | 170/10 | 4,2 | 2,5 | 17,4 | 107,7 | 5,8 | 100 | 2008 |  |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 170 | 15,8 | 23,9 | 27,0 | 385,6 | 2,1 | 266 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 | к/к | к/к |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 8,1 | 32,1 | 0 | 376 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **23,2** | **29,2** | **71,2** | **638,9** | **9,2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) | 150 | 11,2 | 8,5 | 11,6 | 169,6 | 0,1 |  | 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 | 15,4 | 65,2 | 0,2 | 401 | 2008 |  |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **13,2** | **10,4** | **44,0** | **326,8** | **5,4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **51,9** | **55,4** | **168,5** | **1388,9** | **17,0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 80 | 4,4 | 8,1 | 1,6 | 96,2 | 0,2 | 214 | 2008 |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,2 |  | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 3,5 | 14,4 | 106,7 | 0,7 | 433 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **354** | **12,0** | **21,1** | **36,0** | **382,8** | **5,1** |  |  |  |
| **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** | | | | | | | | |  |
| БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 170 | 3,1 | 2,9 | 16,0 | 107,2 | 15,1 | 59 | 2012 |  |
| РИС ОТВАРНОЙ | 80 | 1,97 | 3,36 | 17,45 | 107,97 | 0 | 325 | 2008 |  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 13,6 | 8,9 | 10,1 | 189,0 | 9,2 | 290 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 | к/к | к/к |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 20 | 0,5 | 3,8 | 1,4 | 49,2 | 0 | 354 | 2012 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 130 | 0,5 | 0 | 15,8 | 65,7 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **22,27** | **19,36** | **77,75** | **600,67** | **24,5** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ | 150 | 2,9 | 8,4 | 13,1 | 142,2 | 12,9 | 53 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 40 | 4,9 | 6,4 | 10,3 | 119,0 | 0,1 | 11 | 2008 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | 0 | 7,5 | 30,2 | 0 | к/к | к/к |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **8,3** | **15,2** | **40,7** | **338,4** | **23,0** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **46,17** | **58,36** | **159,85** | **1408,27** | **53,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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" | 170 | 5,4 | 5,9 | 22,2 | 164,7 | 0,8 | 190 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,1 | 3,3 | 15,5 | 108,2 | 0,7 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **11,8** | **13,4** | **53,1** | **381,4** | **1,5** |  |  |  |
| **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 | 170 | 10,0 | 8,6 | 24,0 | 214,9 | 9,7 |  |  |  |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 120 | 3,3 | 5,0 | 23,4 | 156,5 | 10,4 | 134 | 2008 |  |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 80 | 19,9 | 9,3 | 13,8 | 217,2 | 0,3 | 248 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 |  | 2008 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 120 | 0,3 | 0,2 | 22,3 | 96,3 | 3,8 | 372 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **36,1** | **23,5** | **100,5** | **766,5** | **24,2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 120 | 5,6 | 7,0 | 14,7 | 144,5 | 0 | 206 | 2012 |  |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 5,7 | 7,3 | 28,3 | 201,1 | 13,3 | 451 | 2008 |  |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0 | 17,4 | 72,2 | 1,3 | 437 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11,4** | **14,3** | **60,4** | **417,8** | **14,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **60,3** | **51,4** | **234,2** | **1651,7** | **44,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 170 | 6,0 | 6,9 | 23,6 | 181,3 | 0,6 | 189 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 2,3 | 5,0 | 19,0 | 130,2 | 2 | 2 | 2008 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 8,1 | 32,5 | 0 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **8,4** | **11,9** | **50,7** | **344,0** | **2,6** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,5 | 4,9 | 9,2 | 103,7 | 1 | 434 | 2008 |  |
| "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА | 40 | 5,7 | 12,8 | 53,7 | 353,1 | 0 | 462 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **11,2** | **17,7** | **62,9** | **456,8** | **1** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ ИЛИ КАЛЬМАРАМИ | 30 | 1,1 | 2,4 | 6,5 | 52,7 | 4,9 | 46 | 2012 |  |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 170 | 3,0 | 4,0 | 12,3 | 99,8 | 9,0 | 80 | 2008 |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 120 | 9,9 | 10,1 | 22,8 | 223,5 | 10,0 | 291 | 2012 |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0,6 | 4,3 | 3,0 | 54,0 | 1,2 | 349 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 |  | 2008 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 0,8 | 0 | 19,4 | 81,1 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **18,0** | **21,2** | **81,0** | **592,7** | **25,3** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 1,8 | 3,6 | 6,0 | 68,5 | 5,9 | 129 | 2008 |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 10 | 1,28 | 1,15 | 0,08 | 15,75 | 0 | 213 | 2008 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 3,2 | 13,4 | 98,6 | 0,7 | к/к | к/к |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **10,88** | **8,35** | **47,08** | **317,75** | **66,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **48,48** | **59,15** | **241,68** | **1711,25** | **95,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 180 | 24,8 | 15,3 | 24,3 | 340,1 | 0,2 | 224 | 2008 |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 1,2 | 2,1 | 4,9 | 42,4 | 0,2 | 351 | 2012 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,4 | 12,3 | 82,9 | 0,5 | 433 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **424** | **31,2** | **24,0** | **56,9** | **573,9** | **0,9** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 401 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5** | **4,4** | **7** | **92,5** | **0,5** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 170 | 2,1 | 1,9 | 14,2 | 82,9 | 4,6 | 100 | 2008 |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,9 | 3,6 | 9,3 | 83,7 | 24,5 | 336 | 2012 |  |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 55 | 15,2 | 13,4 | 3,1 | 193,3 | 0 | 298 | 2008 |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369 | 20 | 0,9 | 2,5 | 2,7 | 37,7 | 0,1 | 369 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 |  | 2008 |  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,5 | 0 | 24,8 | 102 | 9 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **24,2** | **21,8** | **71,1** | **581,2** | **38,2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ | 150 | 5,4 | 9,6 | 23,9 | 203,5 | 17,3 | 149 | 2012 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,4 | 0,9 | 1,8 | 19,5 | 0 | 354 | 2012 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0 | 9,1 | 37,6 | 0,8 | к/к | к/к |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **7,4** | **11,0** | **55,8** | **356,6** | **28,1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **67,8** | **61,2** | **190,8** | **1604,2** | **67,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 170 | 6,6 | 6,7 | 31,1 | 212,0 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 | К/К | 2008 |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,4 | 3 | 0 | 37,1 | 0,1 | 14 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,1 | 2,4 | 13,9 | 89,9 | 0,5 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **14,4** | **13,0** | **60,4** | **417,6** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 5 | 4,5 | 8,1 | 101,7 | 1,3 | к/к | к/к |  |
| ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,5** | **6,5** | **23,0** | **185,1** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ | 170 | 7,5 | 8,9 | 13,5 | 167,2 | 10,6 | 76 | 2008 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 90 | 2,3 | 3,5 | 15,3 | 102 | 7,4 | 335 | 2008 |  |
| БИТОЧЕК РЫБНЫЙ | 80 | 15,9 | 5,7 | 14,8 | 173,4 | 0,2 | 239 | 2008 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 30 | 0,6 | 2,4 | 3,5 | 41,6 | 0,8 | 356 | 2012 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 |  | 2008 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 0,8 | 0,2 | 26,6 | 109,9 | 1,2 | 382 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **29,7** | **21,1** | **90,7** | **675,7** | **20,2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 120 | 23,1 | 17,0 | 22,8 | 340,4 | 0,2 | 219 | 2008 |  |
| СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ(БРУСНИЧНЫЙ, МАЛИНОВЫЙ) | 30 | 0,1 | 0 | 10,4 | 43,1 | 8,2 | 360 | 2012 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 12,3 | 79,6 | 0,5 | к/к | к/к |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,4 | 0,5 | 19,7 | 89,9 | 9,4 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **27,2** | **19,7** | **65,2** | **553,0** | **18,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **77,8** | **60,3** | **239,3** | **1831,4** | **40,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 170 | 3,9 | 5,7 | 22,0 | 155,5 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 12,3 | 79,6 | 0,5 | к/к | к/к |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **8,8** | **12,1** | **49,7** | **343,6** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ЙОГУРТ | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 | 1,1 | 435/2 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **3** | **2,3** | **4,5** | **72** | **1,1** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 30 | 1,3 | 2,1 | 7,1 | 54,2 | 6,5 | 30 | 2008 |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 170 | 6,0 | 6,9 | 13,5 | 143,9 | 11,0 | 95 | 2008 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 3,5 | 3,5 | 15,7 | 108,9 | 0 | 323 | 2008 |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 30/30 | 8,2 | 9,8 | 3,1 | 134,0 | 0,7 | 259 | 2008 |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 | к/к | к/к |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 3 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **22,4** | **22,9** | **71,6** | **587,1** | **21,2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 30 | 1 | 1,8 | 1,9 | 27,9 | 1,3 |  | 2012 |  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 100 | 19,6 | 8,6 | 3,8 | 170,2 | 0,3 | 249 | 2012 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 | 3 | 2012 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 8,1 | 32,5 | 0 | к/к | к/к |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **25,3** | **10,9** | **46,2** | **388,4** | **61,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **59,5** | **48,2** | **172,0** | **1391,1** | **84,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 170 | 6,2 | 8,1 | 29,5 | 217,9 | 1,0 | 180 | 2012 |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 34 | 2,3 | 4,2 | 15,4 | 108,5 | 0 | 1 | 2008 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 1,6 | 1,1 | 16,5 | 82,1 | 0,2 | 432 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **10,1** | **13,4** | **61,4** | **408,5** | **1,2** |  |  |  |
| **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 | 30 | 0,6 | 3 | 4,1 | 46,5 | 2,5 | 53 | 2008 |  |
| БОРЩ | 170 | 1,1 | 2,7 | 4,8 | 48,1 | 5,6 | 75 | 2008 |  |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 1,9 | 1,3 | 11,5 | 69,2 | 3,8 | 340 | 2012 |  |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 75 | 16,9 | 7,8 | 5,8 | 176,9 | 11,1 | к/к | к/к |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0 |  | 2008 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | 1,2 | 399 | 2012 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **23,9** | **15,4** | **57,9** | **484,9** | **24,2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 4,0 | 3,3 | 17,8 | 119,8 | 14,2 | 338 | 2008 |  |
| БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ | 65 | 5,8 | 3,3 | 35,3 | 194,7 | 0,1 | 477 | 2012 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0,3 | 0,1 | 25,1 | 104,0 | 8,8 | 407 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **10,1** | **6,7** | **78,2** | **418,5** | **23,1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **50,6** | **41,9** | **220,7** | **1489,6** | **49,4** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 557,1 | | 519,4 | | 2089,5 | 15475,6 | | 571,6 |  |
| Среднее значение за период | | 55,71 | | 51,94 | | 208,95 | 1547,56 | | 57,2 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14,40 | | 30,21 | | 55,39 |  | |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | |
| Ясли | 386 | | 191 | | 553 | 443 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | |