

Согласовано:
Совет по питанию МДОУ – д/с с.Баскатовка
« ____ » _____ 2021г

Утверждено:
Заведующий МДОУ – д/с с.Баскатовка
_____ Беспалова Т.Н.
« ____ » _____ 2021г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием
на весенне-летний период**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад с.Баскатовка
Марксовского района Саратовской области**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Бутерброд с маслом сливочным и повидлом 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша пшеничная молочная 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 2. Каша манная молочная 4. Кофейный напиток с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша перловая молочная 3. Чай с сахаром	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша гречневая молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 2. Каша овсяная «Геркулес» молочная 3. Кофейный напиток с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и повидлом 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Суп молочный с макаронными изделиями 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 2. Каша пшеничная молочная 3. Какао с молоком	1. Бутерброд с маслом сливочным 2. Каша рисовая молочная 3. Кофейный напиток с молоком
II Завтрак									
Сок	Яблоко свежее	Сок	Яблоко свежее	Сок	Яблоко свежее	Сок	Сок	Сок	Яблоко свежее
Обед									
1. Икра морковная 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Капустная запеканка с мясом 4. Сметанный соус 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Гороховое пюре 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из картофеля с зеленым горшком 2. Суп картофельный на мясном бульоне с крупой и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Свекла тушеная 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из лука 2. Суп картофельный на мясном бульоне с клецками. 3. Бефстроганов из отварного мяса 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Суп рыбный с крупой 3. Ленивые голубцы 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из лука 2. Борщ на мясном бульоне со сметаной 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из картофеля с зеленым горошком 2. Суп перловый на мясном бульоне с томатом 3. Капуста тушеная 4. Курица отварная 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Плов с птицей 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат из лука 2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной 3. Котлета мясная рассыпчатая 4. Каша гречневая 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Суп картофельный на мясном бульоне с горохом 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшеничный
Полдник									
1. Запеканка из творога с соусом. 2. Снежок 3. Пряник	1. Пудинг рисовый с творогом, с соусом 2. Кофейный напиток с молоком 3. Печенье	1. Пирожки с капустой и рыбой 2. Чай с сахаром 3. Конфеты 4. Яблоко свежее	1. Булочка российская 2. Молоко кипяченое 3. Конфеты	1. Макароны, запеченные с сыром 2. Чай с молоком 3. Печенье	1. Ватрушка с творогом 2. Йогурт 3. Конфеты	1. Гречневик с творогом с соусом 2. Молоко кипяченое 3. Пряник	1. Булочка «Веснушка» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Конфеты 4. Яблоко свежее	1. Пирожки с повидлом 2. Чай с молоком 3. Конфеты 4. Яблоко свежее	1. Биточки манные со стуженным молоком 2. Чай с сахаром 3. Печенье
Калорийность всего за день (ккал): 1805									
1790	1808	1754	1789	1827	1854	1801	1794	1872	1765

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 Мг	С Мг	А Мг	В2 Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	12	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	5,39	6,38	22,02	207	0,14	0	20	0,04	25,0	56,2	144,4	1,6
2015	34	КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ И	200	5,67	5,28	27,44	220	0,15	0	20	0,02	15,6	40,7	115,9	1,4
2015	23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	12,5	107	0,05	1,43	22	0,17	137,0	19,2	112,1	0,4
Итого за прием пищи:				15,26	17,67	55,02	531	0,25	2,23	42	0,61	321,3	104,5	400,2	2,6
II Завтрак															
2015	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2015	к/к	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,98	4,86	5,64	70,22	0,04	0,04	5,58	0	16,52	34,51	21,11	0,52
2015	51	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,3	4,1	8,35	118	0,1	8,96	18	0,09	23,2	29,1	94,5	1,2
2015	70	КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	6,72	9,2	20,4	201	0,08	28,12	60	0,11	95,2	33,8	91,4	1,9
к/к	101	СМЕТАННЫЙ СОУС	20	0,54	2,82	3,55	42	0,014	3,31	0	0,014	10,9	7,9	13,7	0,4
2015	25	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	1,9
Итого за прием пищи:				26,87	21,14	83,32	785,2	0,29	12,63	11,9	0,18	160,46	105,2	335,3	7,4
Полдник															
2015	80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/20	26,3	18,1	19,7	370	0,07	0,36	111	0,39	221	33,3	315,4	1
2015	27	СНЕЖОК	180	4,86	4,5	19,44	142	0,05	1,62	20	0,23	217,8	14,3	91	0,2
к/к	к/к	ПРЯНИК	70	3,50	2,1	54,6	245	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				9,69	5,17	70,59	371	0,11	10,11	8	0,1	42,5	34,4	93,3	3,6
Всего за день:				52,22	44	227,67	1790	0,66	25,33	61,9	0,92	553,2	745,1	841	14,7
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

2 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	31	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,67	5,28	22,3	221	0,15	0	20	0,02	15,6	40,7	115,9	1,4
2015	21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,14	113,9	13,9	83,5	0,4
Итого за прием пищи:				10,79	15,17	51,23	446	0,24	1,2	78	0,19	138,8	64,5	228,5	2,4
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Обед															
2015	41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56	0,011	5,7	0	0,023	21,1	12,5	24,6	0,8
2015	50	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	7,2	7,1	127	0	13,5	0,2	0	59,2	20,3	56,5	1,1
2015	72	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,0	7,2	2,3	147	0,23	0,35	9,3	0,06	17,03	15,87	72,4	0,7
2015	61	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	9,5	0,7	12,6	273	0,16	0	5,6	0,04	33,06	29,5	71,8	2,8
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	1,9
Итого за прием пищи:				21,07	20,89	67,02	724	0,38	46,45	78	0,31	208	128,7	360,6	8,3
Полдник															
2015	81	ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ	150/20	5,21	8,79	28,9	286	0,05	0,05	72	0,09	35,4	29,5	108,2	2,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	70	3	3,9	29,8	167	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
2015	24	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,36	0	0,03	28,92	6,3	14,3	1,1
Итого за прием пищи:				37,11	27	89,4	544	0,12	1,98	131	0,62	438,8	47,6	406,4	1,2
Всего за день:				69,37	63,46	217,16	1768	0,77	59,63	287	1,14	801,6	331,1	1006,5	14,1
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									

3 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	11	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,08	142,4	18,5	111,3	1
2015	36	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,52	4,07	35,46	215	0,04	0	20	0,02	10,7	7,9	38,6	0,5
2015	22	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,85	2,41	14,36	118	0,04	1,17	18	0,14	113,2	12,6	81,0	0,1
Итого за прием пищи:				17,59	27,14	38,81	513	0,17	4,74	268	0,54	329,3	49,4	344,6	3
II Завтрак															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2015	43	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,18	3,14	5,86	57	0,05	9,39	0	0,03	15,81	14,27	33,1	0,5
2015	56	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КРУПОЙ	200	2,3	2,6	9,1	201	0,1	6,6	0	0,05	22,8	27,28	71,9	0,9
2015	75	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	4,75	5,3	6,0	99	0,03	0,26	21	0,05	15,05	10,5	52,9	0,4
2015	65	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	1,92	4,16	9,7	131	0,02	1,5	6	0,04	46,5	26,1	52,7	1,6
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				28,98	17,7	76,07	790	0,66	15,19	15,1	0,24	129,02	120,65	366,9	9,4
Полдник															
2015	90	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ И РЫБОЙ	80	8,68	3,6	29,9	196	0,08	0,08	8	0,08	16,5	24,1	79,8	1,1
2015	20	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10,0	1,3	2,5	0,3
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				9,69	5,17	70,59	371	0,11	10,11	8	0,1	42,5	34,4	93,3	3,6
Всего за день:				56,08	57,73	204,5	1751	0,91	23,92	355	0,91	546,8	221	882,5	18,5
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									

4 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	В ₂ мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2015	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	35	КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,9	4,11	33,93	189	0,04	0	20	0,03	18,9	17,5	142,2	0,8
2015	20	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10,0	1,3	2,5	0,3
Итого за прием пищи:				8,18	12,85	52,05	365	0,2	0,03	60	0,05	34,9	51,9	147,5	3
II Завтрак															
2015	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	28,92	5,1	12,2	1,1
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	28,92	5,1	12,2	1,1
Обед															
2015	40	САЛАТ ИЗ ЛУКА	60	0,79	3,68	4,67	55	0,03	5,7	0	0,01	17,67	7,98	33,1	0,6
2015	53	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ	200	1,6	2,7	9,7	250	0,06	4,6	6	0,04	18,8	15,9	41,9	0,6
2015	71	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВ. МЯСА	70	9,05	7,25	1,92	128	0,02	0,006	11,7	0,06	19,5	11,9	68,1	0,6
2015	60	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВ.	150	4,99	0,71	22,3	183	0,07	0	0	0,03	6,49	19,6	41,2	1,1
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				23,36	20,02	77,26	781	0,44	28,35	40	0,44	168,43	128,97	412,1	7,1
Полдник															
2015	91	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,6	6,4	33,4	247	0,08	0,01	12	0,07	21,8	20,1	58,2	0,9
2015	26	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,48	4,88	9,07	112	0,076	2,46	38	0,284	226,8	26,5	170,1	0,2
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				12,03	12,83	73,17	504	0,19	12,47	50	0,37	264,6	55,6	239,3	3,3
Всего за день:				43,97	46,1	211,18	1789	0,83	41,21	150	0,87	496,53	241,9	812,8	14,5
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	33	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,21	5,28	32,79	218	0,15	0	20	0,08	12,2	98,1	147,7	3,3
2015	23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	12,5	107	0,05	1,43	22	0,17	137,0	19,2	112,1	0,4
Итого за прием пищи:				12,33	16,02	59,91	461	0,2	1,43	82	0,28	158,5	127,2	288,9	4,3
II Завтрак															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2015	42	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	0,94	3,67	8,12	69	0,018	4,63	0	0,028	25	15	29,1	0,9
2015	58	СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,84	2,85	8,53	151	0,11	8,96	7	0,07	39,1	33,7	94,5	1,1
2015	66	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	17,7	11,3	32,1	317	0,1	25	36,6	0,2	75,3	55	221,8	2
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				32,72	24,82	73,42	803	0,61	33,89	32	0,29	201,8	123,6	412,3	7,1
Полдник															
2015	77	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	7,1	7,01	19,63	228	0,06	0,03	38	0,04	25,7	25	57,5	1,2
2015	20	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10,0	1,3	2,5	0,3
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	70	3	3,9	29,8	167	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				10,16	10,93	59,42	435	0,06	0,6	38	0,04	47,3	34,3	96	2,3
Всего за день:				56,11	51,95	204,46	1827	0,89	39,5	152	0,62	420,12	292,2	809,7	16,2
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,08	142,4	18,5	111,3	1
2015	30	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,1	20,5	217	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
2015	22	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,14	113,2	12,6	81,0	0,1
Итого за прием пищи:				15,2	16,14	61,19	488	0,26	1,28	97	0,24	271,2	71,8	308,2	2,5
II Завтрак															
2015	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,4	0,4	9,8	44	0,01	0,36	0	0,03	28,92	6,3	14,3	1,1
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	0,01	0,36	0	0,03	28,92	6,3	14,3	1,1
Обед															
2015	40	САЛАТ ИЗ ЛУКА	60	0,79	3,68	4,67	55	0,03	5,7	0	0,01	17,67	7,98	33,1	0,5
2015	55	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	3,9	8,2	103	0,03	8,23	0	0,03	35,5	20,4	42,6	0,9
2015	64	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	27,53	7,47	17,95	375	0,21	8,97	24	0,34	31,1	65,7	337	4
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				37,47	16,17	77,22	850	0,44	23,26	24	0,46	141,9	139,5	549,1	9,5
Полдник															
2015	93	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,5	4,8	29,7	230	0,11	0,14	35	0,14	60,6	27,7	112	1,2
2015	28	ЙОГУРТ	180	5,40	3,96	23,40	151	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				7,25	6,5	71,79	416	0,13	10,03	5	0,08	44,1	34,6	76,2	3,7
Всего за день:				60,32	38,83	228,5	1854	0,84	34,98	126	0,81	486,1	252,2	947,8	16,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ПОВИДЛОМ	55	2,49	3,93	22,02	156	0,05	0,10	0,04	0,03	10,9	11,3	29,4	0,9
2015	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,67	5,28	27,44	120	0,15	0	20	0,02	15,6	40,7	115,9	1,4
2015	23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	12,5	107	0,05	1,43	22	0,17	137,0	19,2	112,1	0,4
Итого за прием пищи:				10,9	11,47	51,16	387	0,17	2,21	36,04	0,37	286,4	49,34	250,8	1,8
II Завтрак															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2015	43	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,18	3,14	5,86	69	0,05	9,39	0	0,03	15,81	14,27	33,1	0,5
2015	54	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ТОМАТОМ	200	2,0	2,23	9,6	118	0,08	6,6	0	0,04	20,7	21,2	69,8	0,8
2015	63	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,13	4,2	9,3	112	0,04	22,3	0	0,05	72,1	26,8	52,2	1,1
2015	74	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	18	13,6	0	197	0,3	0	32	0,1	26,4	15,2	124,8	1,3
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				17,8	16,32	77,06	655	0,37	18,11	27	0,25	157,8	123,6	347	7,5
Полдник															
2008	82	ГРЕЧНЕВИК С ТВОРОГОМ И СОУСОМ	150/20	12,9	7,6	27,03	245	0,12	0,12	44	0,17	100	27,4	192,4	1,7
2015	26	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,48	4,88	9,07	112	0,076	2,46	38	0,284	226,8	26,5	170,1	0,2
к/к	к/к	ПРЯНИК	70	3,5	2,1	54,6	245	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				21,8	13,7	105,3	641	0,22	0,82	44	0,17	247,4	46,1	299,3	1,9
Всего за день:				51,4	41,67	245,23	1801	0,78	24,72	107	0,8	704,1	226,2	909,6	13,7
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									

8 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,7
2015	38	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,75	5,2	14,83	163	0,08	0,91	18	0,2	161,6	24,14	137,9	0,5
2015	21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,14	113,9	13,9	83,5	0,4
Итого за прием пищи:				11,02	14,85	61,05	388	0,14	1,43	82	0,23	165,2	46,6	283,4	1,5
II Завтрак															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2015	41	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56	0,011	5,7	0	0,023	21,1	12,5	24,6	0,8
2015	57	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,06	4,28	8,4	93	0,08	11,22	0,2	0,02	30,5	22,44	54,06	0,8
2015	67	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	21,5	19,69	25,7	396	0,26	1,01	64	0,11	40,3	46,8	209,5	2
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	26,9
Итого за прием пищи:				32,73	28,74	77,91	862	0,52	17,96	64,2	0,22	130,5	123,04	413,2	6,6
Полдник															
2015	92	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	80	6,24	4,89	31,1	241	0,1	0	5	0,06	18,1	24,3	62,7	1,2
2015	23	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	0,01	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,1
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				16,93	11,23	69,47	467	0,22	12,6	73	0,44	303,4	63,2	293,1	3,6
Всего за день:				61,08	54,84	226,03	1794	0,88	32,35	219	0,89	627,7	237,8	1003	12,8
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

9 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	11	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	60	6,68	8,45	13,39	180	0,07	0,11	59	0,08	142,4	18,5	111,3	1
2015	31	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,67	5,28	22,3	221	0,15	0	20	0,02	15,6	40,7	115,9	1,4
2015	23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	12,5	107	0,05	1,43	22	0,17	137,0	19,2	112,1	0,4
Итого за прием пищи:				14,87	15,71	61,35	508	0,16	1,54	101	0,27	290,1	45,6	262	1,9
II Завтрак															
к/к	к/к	СОК	200	0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	11,71	77	0,02	3,58	0	0,01	12,52	7,15	12,52	2,5
Обед															
2015	40	САЛАТ ИЗ ЛУКА	60	0,79	3,68	4,67	55	0,03	5,7	0	0,01	17,67	7,98	33,1	0,5
2015	52	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,04	5,0	10,1	111	0,07	8,78	0,2	0,05	3,66	21,9	53,2	1,3
2015	68	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,45	5,28	23,5	211	0,18	0	18,2	0,09	12,8	117,7	176,7	3,9
2015	76	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11,92	8,8	8,64	173	0,07	0	19	0,11	14	23,1	116,5	1,2
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				30,98	18,95	91,7	867	0,31	40,02	43,6	0,36	189,7	142,1	485,8	7,7
Полдник															
2015	90	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	80	8,68	3,6	29,9	196	0,08	0,08	8	0,08	16,5	24,1	79,8	1,1
2015	21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	0,01	0,36	0	0,03	28,92	5,1	12,2	1,1
к/к	к/к	КОНФЕТЫ	25	0,55	1,15	20,9	91	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				6,36	7,31	44,63	420	0,23	25,57	20	0,16	62,9	78,6	138,4	3,3
Всего за день:				53,11	42,15	209,39	1872	0,72	70,71	164,6	0,8	556,2	273,5	898,7	15,4
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4									

10 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	В2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2015	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,03	9,3	9,9	29,1	0,6
2015	37	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,09	4,07	26,98	197	0,03	0	20	0,02	5,9	21,8	67,0	0,5
2015	22	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,14	113,2	12,6	81,0	0,1
Итого за прием пищи:				8,35	14,03	55,96	424	0,12	1,17	78	0,19	128,4	44,3	177,1	1,2
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,02	16	9	11	2,2
Обед															
2015	42	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	0,94	3,67	8,12	69	0,018	4,63	0	0,028	25	15	29,1	0,9
2015	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГОРОХОМ	200	4,4	4,22	9,06	128	0,18	4,65	0	0,06	30,5	28,2	69,7	1,6
2015	73	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	70	10,5	7,5	4,2	126	0,08	3,2	0	0,2	32,9	27,3	137,9	0,9
2015	62	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,43	5,56	10	231	0,07	10,8	34	0,07	43	25,2	62,4	1
2015	25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,02	17,6	112	0,003	0,36	0	0,006	28,6	5,4	13,9	1,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	16,7	118	0,08	0	0	0,03	11,5	16,5	43,5	1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	12,1	87	0,09	0	0	0,04	17,5	23,5	79	2
Итого за прием пищи:				32,36	23,09	95,72	868	0,62	9,64	37,2	0,36	139,9	229,4	528,4	11,7
Полдник															
2015	83	БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	6,39	4,69	27,8	219	0,06	0,49	23	0,08	62,4	15,9	85,6	0,8
2015	20	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0	10,0	1,3	2,5	0,3
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	70	3	3,9	29,8	167	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				9,45	8,6	67,6	426	0,06	0,52	23	0,08	84	25,2	124,1	1,5
Всего за день:				50,6	46,13	229,1	1765	0,83	21,33	138,2	0,65	368,3	307,9	840,6	16,6
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

Примечание

Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.