

Утверждено:

Заведующий(ая)

*МкДОУ "Детский сад № 8"*

(наименование ОО)

*Степанова Т.Т.*

(ФИО)



## Перспективное десятидневное меню

Для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов  
на осенне-зимний период.

Разработано Управление образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использована:

**литература:**

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**программный продукт:**

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,00	375
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	128,74	0,00	266
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0,00	702
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405,00</b>	<b>6,44</b>	<b>14,50</b>	<b>65,94</b>	<b>379,96</b>	<b>0,00</b>	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	160	1,76	0,16	20,16	89,6	4,80	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>160,00</b>	<b>1,76</b>	<b>0,16</b>	<b>20,16</b>	<b>89,6</b>	<b>4,80</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	185	2,01	8,66	5,85	137,57	11,67	88
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Макаронник с мясом	150	21,35	26,15	23,15	423,56	0,00	299
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,40	348
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	11,4	2,10	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>646,00</b>	<b>28,72</b>	<b>36,95</b>	<b>76,24</b>	<b>798,80</b>	<b>14,21</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Блинчики	100	3,67	2,51	35,85	184,55	0,00	399
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие ( яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>320,00</b>	<b>8,30</b>	<b>6,54</b>	<b>48,71</b>	<b>292,45</b>	<b>8,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1531,00</b>	<b>45,22</b>	<b>58,15</b>	<b>211,05</b>	<b>1560,81</b>	<b>28,87</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,85	10,77	90	0,00	120
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	131,73	0,39	2
ЗАВТРАК	Яйца вареные	45	5,71	5,18	0,31	70,88	0,00	209
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>12,26</b>	<b>12,33</b>	<b>48,25</b>	<b>360,42</b>	<b>0,39</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>140</b>	<b>7,00</b>	<b>4,48</b>	<b>11,90</b>	<b>121,8</b>	<b>0,84</b>	
ОБЕД	Свекольник с мясом	170	9,09	5,42	11,75	137,05	11,71	136
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,30	4,47	28,34	182,42	0,00	302
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	12	3,92	71
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	180	0,07	0,04	20,74	100,44	1,62	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Печень по-строгановски	50	6,63	5,61	1,76	92,5	1,73	255
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>652</b>	<b>26,99</b>	<b>16,26</b>	<b>88,77</b>	<b>647,54</b>	<b>18,98</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая (с маслом сливочным)	70	1,51	4,33	14,76	104	0,01	185
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>290</b>	<b>1,87</b>	<b>4,54</b>	<b>33,37</b>	<b>182,65</b>	<b>5,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1502</b>	<b>48,12</b>	<b>37,61</b>	<b>182,29</b>	<b>1312,41</b>	<b>25,82</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	138,72	0,10	3
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	5,00	8,77	34,65	184,24	0,00	181
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,00	382
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>13,89</b>	<b>19,43</b>	<b>63,82</b>	<b>429,70</b>	<b>0,10</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,8</b>	<b>8,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	170	6,22	2,36	11,59	109,86	11,80	159
<b>ОБЕД</b>	Гуляш	50	7,28	8,40	1,45	110,5	0,00	260
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,1	14,20	139
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,82	7,03	76,56	19,32	49
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	0,65	349
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>672</b>	<b>22,34</b>	<b>21,07</b>	<b>83,81</b>	<b>639,67</b>	<b>45,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные (с маслом)	110	15,58	11,18	14,49	221,04	0,20	218
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>19,93</b>	<b>14,93</b>	<b>20,49</b>	<b>296,04</b>	<b>1,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1417</b>	<b>57,36</b>	<b>55,83</b>	<b>184,92</b>	<b>1442,21</b>	<b>55,31</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	116/34	13,79	30,45	2,71	307,14	0,00	212
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,00	375
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0,00	702
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>16,28</b>	<b>36,21</b>	<b>49,86</b>	<b>558,36</b>	<b>0,00</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>140</b>	<b>7,00</b>	<b>4,48</b>	<b>11,90</b>	<b>121,8</b>	<b>0,84</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	170	9,22	3,45	16,35	167,37	12,50	139
ОБЕД	Тефтели 2-й вариант	50	3,39	3,77	4,29	77,05	0,00	279
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	95,94	0,00	312
ОБЕД	Винегрет овощной	90	1,25	9,02	5,90	109,8	10,56	67
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	180	0,47	0,16	25,97	110,34	24,84	345
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>661</b>	<b>20,94</b>	<b>21,59</b>	<b>91,12</b>	<b>698,21</b>	<b>47,93</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная (пшено с молоком сгущенным)	80	3,59	3,40	22,77	136,66	0,73	187
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>7,52</b>	<b>6,93</b>	<b>35,68</b>	<b>237,56</b>	<b>9,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1476</b>	<b>51,74</b>	<b>69,21</b>	<b>188,56</b>	<b>1615,93</b>	<b>58,14</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	175	6,98	8,75	43,03	213,36	1,03	173
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>10,26</b>	<b>13,06</b>	<b>80,41</b>	<b>413,72</b>	<b>7,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,20	399.7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>160</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>26,08</b>	<b>109,33</b>	<b>3,20</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом)	170	3,84	1,94	12,80	127,96	5,61	152
<b>ОБЕД</b>	Птица отварная (с маслом)	50	8,68	11,73	0,22	149,09	0,00	288
<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей с кабачками	120	2,22	6,42	10,08	106,8	8,52	202
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,61	70,56	78,00	388
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	14,00	71
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>642</b>	<b>20,50</b>	<b>21,11</b>	<b>67,41</b>	<b>595,14</b>	<b>106,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	0,00	429
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>8,53</b>	<b>7,02</b>	<b>37,11</b>	<b>246,9</b>	<b>4,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1472</b>	<b>39,77</b>	<b>41,51</b>	<b>211,01</b>	<b>1365,09</b>	<b>121,46</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес" (с маслом и вареньем)	185	7,75	10,47	40,35	272,01	1,09	173
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,42	382
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	138,72	0,10	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>16,64</b>	<b>21,13</b>	<b>69,52</b>	<b>517,47</b>	<b>2,61</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>140</b>	<b>7,00</b>	<b>4,48</b>	<b>11,90</b>	<b>121,8</b>	<b>0,84</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом	170	4,60	2,92	11,31	117,23	8,16	77
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,75	173,21	5,04	349
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	70	0,86	0,06	8,04	57,19	2,35	62
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)	200	0,14	0,12	24,94	114,4	4,02	351
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>652</b>	<b>24,19</b>	<b>11,45</b>	<b>75,70</b>	<b>585,16</b>	<b>19,57</b>	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,60	118
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом ( мед)	150	0,18	0,00	10,96	45,38	0,30	376
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром)	90	12,13	5,76	19,42	178,36	0,15	218
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>12,87</b>	<b>5,90</b>	<b>35,63</b>	<b>250,34</b>	<b>27,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1512</b>	<b>60,70</b>	<b>42,96</b>	<b>192,75</b>	<b>1474,77</b>	<b>50,08</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	200	7,08	9,44	37,74	253,86	1,24	174
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	90,95	2,21	385
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>13,78</b>	<b>19,31</b>	<b>57,07</b>	<b>446,81</b>	<b>3,45</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие ( яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>	<b>7,00</b>	
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	160	1,12	0,00	19,52	109,33	0,00	389
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	150	11,37	8,91	24,09	227,95	0,00	291
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	170	8,69	6,49	8,33	135,59	13,07	133
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	12	3,92	71
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>631</b>	<b>26,31</b>	<b>17,47</b>	<b>78,44</b>	<b>622,58</b>	<b>17,03</b>	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные с соусом земляничным	100	2,61	4,12	34,79	186,92	1,18	192
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>6,96</b>	<b>7,87</b>	<b>40,79</b>	<b>261,92</b>	<b>2,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1351</b>	<b>47,33</b>	<b>44,93</b>	<b>183,16</b>	<b>1364,21</b>	<b>29,71</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом (Вариант 1)	185	8,42	9,42	36,76	265,31	0,00	177
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,00	379
ЗАВТРАК	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	15/20	3,60	5,70	7,40	95	0,00	88
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>14,86</b>	<b>17,53</b>	<b>58,51</b>	<b>450,85</b>	<b>0,00</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>140</b>	<b>7,00</b>	<b>4,48</b>	<b>11,90</b>	<b>121,8</b>	<b>0,84</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом	180	1,66	3,06	10,89	134,53	6,25	149
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	60	10,37	10,54	4,46	153,43	0,00	416
ОБЕД	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	100	2,00	6,75	8,00	100,5	8,60	203
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	52
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики или абрикосы)	170	0,41	0,15	27,57	113,39	1,68	347
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>672</b>	<b>20,19</b>	<b>27,15</b>	<b>83,84</b>	<b>717,78</b>	<b>23,18</b>	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0,00	560
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>4,56</b>	<b>2,19</b>	<b>44,51</b>	<b>216,32</b>	<b>5,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1397</b>	<b>46,61</b>	<b>51,35</b>	<b>198,76</b>	<b>1506,75</b>	<b>29,62</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	175	5,18	4,39	27,32	169,17	0,00	168а
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>355</b>	<b>8,46</b>	<b>8,70</b>	<b>64,70</b>	<b>369,53</b>	<b>6,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>76,8</b>	<b>8,00</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	170	9,95	6,58	13,26	161,36	8,94	150
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	95,94	0,00	312
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	0,00	386
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	14,00	71
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	160	0,80	0,16	16,16	73,6	3,20	537
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>631</b>	<b>27,14</b>	<b>20,84</b>	<b>78,22</b>	<b>629,21</b>	<b>26,18</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Блинчики	100	3,67	2,51	35,85	184,55	0,00	399
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>8,02</b>	<b>6,26</b>	<b>41,85</b>	<b>259,55</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1361</b>	<b>44,82</b>	<b>36,20</b>	<b>201,57</b>	<b>1335,09</b>	<b>41,78</b>	



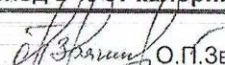
Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,00	117
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	0,00	376
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	170	24,84	18,80	47,60	417,34	0,80	223
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	0,14	15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>31,78</b>	<b>25,59</b>	<b>75,58</b>	<b>618,18</b>	<b>0,94</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>140</b>	<b>7,00</b>	<b>4,48</b>	<b>11,90</b>	<b>121,8</b>	<b>0,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (с мясом)	170	10,91	6,73	9,52	142,61	14,79	160
<b>ОБЕД</b>	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,00	304
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,66	4,24	2,13	49,42	6,61	24
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов (вишня)	180	0,29	0,07	25,38	100,58	5,40	342
<b>ОБЕД</b>	Рыба припущенная (с маслом)	50	8,28	5,72	0,42	68,18	0,52	227
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>632</b>	<b>26,91</b>	<b>20,98</b>	<b>86,57</b>	<b>623,72</b>	<b>27,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,60	118
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
<b>ПОЛДНИК</b>	Шанежка с картофелем	22/48	7,35	7,23	38,73	249,67	1,67	572
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>190</b>	<b>11,56</b>	<b>10,62</b>	<b>50,03</b>	<b>344,27</b>	<b>29,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1362</b>	<b>77,25</b>	<b>61,67</b>	<b>224,08</b>	<b>1707,97</b>	<b>59,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14381,00</b>	<b>518,92</b>	<b>499,42</b>	<b>1978,15</b>	<b>14685,24</b>	<b>499,80</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1438,1</b>	<b>51,89</b>	<b>49,94</b>	<b>197,82</b>	<b>1468,52</b>	<b>49,98</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>14,13</b>	<b>30,61</b>	<b>53,88</b>			

Начальник  О.П. Звягинцева

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М. Войтова