|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,0 | 62,00 | 1 | | 2012 |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 262,40 | 189 | | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 038 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 428 | 10,56 | 12,40 | 50,52 | 360,40 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 010 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | 017 | | 2012 |
| Суп картофельный с клецками и говядиной | 200/10/  10/1 | 5,00 | 7,70 | 11,00 | 179,00 | 85 | | 2012 |
| Суфле из рыбы | 80 | 6,10 | 6,40 | 3,30 | 142,00 | 268 | | 2012 |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 322 | | 2012 |
| Напиток яблочный | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | 039 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 726 | 17,83 | 19,52 | 76,29 | 649,34 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 150 | 4,20 | 3,75 | 6,75 | 84,75 | 00,5 | | 2012 |
| Булка «творожная» | 60 | 8,80 | 2,80 | 35,10 | 173,00 | 479 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 13,0 | 6,55 | 41,85 | 257,75 |  | |  |
| Всего за день: | 1514 | 41,99 | 39,07 | 183,46 | 1333,79 |  | |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_ от\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | | 2012 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 205,00 | 189 | | 2012 |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | 040 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,66 | 17,80 | 51,50 | 351,00 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | 014 | | 2012 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,20 | 5,20 | 6,60 | 121,00 | 82 | | 2012 |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 19,30 | 21,00 | 22,00 | 355,00 | 294 | | 2012 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,96 | 118,08 | 18 | | 2016 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 9,66 | 47,2 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,40 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 671 | 26,57 | 26,68 | 72,37 | 688,68 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 6,00 | 3,30 | 8,00 | 62,00 | 435 | | 2012 |
| Булка молочная | 70 | 2,80 | 6,40 | 0,40 | 222,00 | 477 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 8,80 | 9,70 | 8,40 | 284,00 |  | |  |
| Всего за день: | 1536 | 47,99 | 54,42 | 150,07 | 1401,68 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,0 | 62,00 | 1 | | 2012 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 | | 2012 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 | | 2012 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 028 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 22,94 | 30,2 | 25,6 | 335,50 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 010 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 015 | | 2012 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной. | 200/10/5/1 | 5,5 | 8,20 | 7,40 | 115,00 | 67 | | 2012 |
| Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 21,1 | 21,30 | 4,90 | 176,90 | 277 | | 2012 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,2 | 5,90 | 33,00 | 248,00 | 181 | | 2012 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,96 | 118,08 | 18 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,10 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,9 | 0,15 | 7,25 | 35,40 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 746 | 37,48 | 35,75 | 83,82 | 726,48 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Ряженка | 200 | 3,6 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 435 | | 2012 |
| Булка домашняя | 60 | 4,32 | 7,10 | 28,80 | 180,30 | 467 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 7,92 | 9,1 | 37,2 | 260,3 |  | |  |
| Всего за день: | 1566 | 68,94 | 75,65 | 161,42 | 1388,58 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,08 | 8,20 | 27,40 | 208 | 189 | 2012 |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | 043 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,12 | 15,50 | 50,00 | 377,00 |  |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат картофельный | 50 | 0,80 | 7,60 | 6,00 | 96,00 | 43 | 2012 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 141,00 | 57 | 2012 |
| Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,10 | 5,30 | 20,10 | 165,00 | 269 | 2012 |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,50 | 2,00 | 9,80 | 67,00 | 129 | 2012 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 035 | 2012 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,50 | 003 | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,07 | 59,00 | 004 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 731 | 22,65 | 23,75 | 75,02 | 605,50 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Печенье | 40 | 3,04 | 4,00 | 34,70 | 146,00 | 018 | 2012 |
| Апельсин свежий | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 052 | 2012 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 4,00 | 9,80 | 99,00 | 434 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 9,74 | 8,20 | 52,00 | 283,00 |  |  |
| Всего за день: | 1666 | 46,47 | 47,69 | 194,82 | 1343,50 |  |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4.10 | 7,00 | 62,00 | 1 | | 2012 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 200 | 3,50 | 3,30 | 24,70 | 173 | 190 | | 2012 |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | 026 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 9,94 | 10,2 | 45,30 | 312 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,80 | 2,90 | 1,50 | 45,60 | 33 | | 2012 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 90,00 | 84 | | 2012 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 8,40 | 12,00 | 13,30 | 269,00 | 291 | | 2012 |
| Соус сметанный | 50 | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 37,30 | 354 | | 2012 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,96 | 118,08 | 18 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,07 | 59,00 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,74 | 19,87 | 75,68 | 662,48 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 2,06 | 9,70 | 41,10 | 195,00 | 249 | | 2012 |
| Кефир | 200 | 6,00 | 3,30 | 8,00 | 62,00 | 435 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8,06 | 13 | 49,1 | 257,00 |  | |  |
| Всего за день: | 1600 | 37,70 | 43,31 | 187,88 | 1309,48 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | | 2012 |
| Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 205 | 4,60 | 6,30 | 18,30 | 190,00 | 189 | | 2012 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 028 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 8,80 | 10,80 | 46,80 | 342 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Груша | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 002 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 200/15 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 164,00 | 81 | | 2012 |
| Зраза рыбная с яйцом | 80 | 8,50 | 16,10 | 7,90 | 161,30 | 281 | | 2016 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,94 | 4,94 | 12,10 | 107,50 | 336 | | 2012 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,70 | 105,40 | 046 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,07 | 59,00 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 675 | 18,81 | 26,21 | 83,12 | 640,70 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,80 | 5,00 | 43,20 | 185,00 | 018 | | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 038 | | 2012 |
| Йогурт питьевой | 150 | 4,20 | 3,75 | 6,75 | 84,75 | 005 | |  |
| Итого за прием пищи: | 393 | 8,12 | 8,75 | 58,47 | 305,75 |  | |  |
| Всего за день: | 1633 | 36,33 | 46,26 | 203,89 | 1358,95 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | | 2012 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 | | 2012 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 | | 2012 |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | 043 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23,94 | 31,00 | 28,50 | 358,50 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 010 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 015 | | 2012 |
| Суп лапша домашняя | 200/10/5 | 1,8 | 4,04 | 9,6 | 81,6 | 126 | | 2012 |
| Плов из птицы | 160 | 16 | 14,78 | 26,76 | 304 | 123 | | 2012 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,96 | 118,08 | 018 | | 2016 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,2 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 645 | 21,49 | 19,28 | 78,96 | 592,68 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 4,40 | 9,80 | 99,00 | 434 | | 2012 |
| Булочка «Творожная» | 65 | 9,50 | 3,00 | 38,00 | 187,00 | 479 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 265 | 15,50 | 7,40 | 47,80 | 286,00 |  | |  |
| Всего за день: | 1470 | 61,53 | 58,28 | 170,06 | 1303,48 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | | 2012 |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,08 | 8,20 | 27,40 | 208 | 189 | | 2012 |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | 040 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,67 | 17,90 | 51,00 | 354,00 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,38 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 015 | | 2012 |
| Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки | 200/10/5/1 | 6,00 | 4,40 | 16,00 | 159,90 | 77 | | 2012 |
| Пудинг из печени с морковью | 80 | 17,92 | 7,84 | 7,20 | 172,80 | 34 | | 2012 |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,10 | 344 | | 2012 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 68,40 | 046 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 721 | 29,93 | 19,64 | 73,91 | 623,90 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 26,31 | 18,1 | 25,72 | 370,5 | 114 | | 2012 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 4,40 | 9,80 | 99,00 | 434 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 32,31 | 22,5 | 35,52 | 469,5 |  | |  |
| Всего за день: | 1666 | 75,87 | 60,28 | 178,23 | 1525,40 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | | 2012 |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | 189 | | 2012 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 028 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,89 | 19,00 | 47,10 | 364,00 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 052 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,6 | 3,69 | 2,05 | 44,4 | 82 | | 2012 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 1,60 | 4,90 | 18,30 | 171,00 | 57 | | 2012 |
| Рыба тушеная с овощами | 120 | 11,90 | 6,84 | 3,00 | 122,00 | 228 | | 2012 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 5,00 | 21,30 | 147,00 | 335 | | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 038 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 783 | 20,62 | 21,23 | 74,07 | 623,8 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Ряженка | 200 | 5,8 | 5,00 | 8,40 | 101,00 | 401 | | 2012 |
| Пирожок печеный с капустой | 65 | 3,45 | 9,00 | 36,30 | 201,00 | 451 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 265 | 9,25 | 14,00 | 44,70 | 302,00 |  | |  |
| Всего за день: | 1563 | 43,56 | 54,43 | 173,37 | 1327,80 |  | |  |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка» п. Дубравного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Радькова  приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ТК№ | Год издания | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40 | 4,32 | 5,50 | 9,30 | 82,70 | 1 | | 2012 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 225,00 | 189 | | 2012 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 035 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 431 | 9,39 | 13,60 | 45,60 | 341,70 |  | |  |
| **ll Завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 |  | |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | 014 | | 2012 |
| Рассольник с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,70 | 7,50 | 13,10 | 154,20 | 73 | | 2012 |
| Суфле куриное с рисом | 230 | 10,40 | 4,00 | 9,30 | 135,30 | 310 | | 2012 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,0 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 205 | | 2012 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | 047 | | 2012 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 26,10 | 003 | | 2012 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,07 | 59,00 | 004 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 865 | 23,71 | 15,58 | 82,50 | 596,60 |  | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 3,30 | 0,30 | 8,00 | 62,00 | 435 | | 2012 |
| Сдоба обыкновенная | 70 | 5,04 | 2,94 | 37,24 | 221,00 | 464 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 8,34 | 3,24 | 45,24 | 283,00 |  | |  |
| Всего за день: | 1746 | 42,40 | 32,66 | 191,14 | 1299,3 |  | |  |