

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) _____ (подпись)

Неделя: первая

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет	100	15,0	17,5	2,3	224,4	0,5	238
	Кукуруза консервированная	100	3,9	1,3	22,7	119	4,8	12
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Какао с молоком	180	3,6	3	15	101,9	0,6	416
	Бутерброд с сыром	50	4,7	12,95	17,29	205,41	0,07	449
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	455	28	34,95	63,59	701,21	5,97	
2 ЗАВТРАК	Соки фруктовые/ свежие фрукты (по сезону)	100	0,5	0	11,7	48,8	1	418
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	0,5	0	11,7	48,8	1	
ОБЕД	Суп с фасолью м/б	200	7,4	4	17,2	133,8	0,6	93
	Плов с мясом	200	14,2	3,6	26,1	450,6	2	321
	Овощи (по сезону)	80	0,65	0,11	3,13	15	2,1	
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	394
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	730	24,35	8,11	77,93	778,8	4,7	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	7,2	3,8	75	361	0	441
	Кисломолочный продукт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	300	12,8	8,7	82,8	463,8	0,6	
УЖИН	Каша молочная манная	200	7,4	1	24,6	274	0,5	99
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0	10,7	46	0,4	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	434	8,8	1,2	41,1	371,5	0,9	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		2019	74,45	51,96	277,12	2371,31	13,17	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) _____ (подпись)

Неделя: первая

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	5,0	4,6	16,5	128	0,8	101
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,64	16,17	154,4	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	435	13,85	14,85	53,33	423,9	2,04	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Рассольник на м/б (со сметаной)	200/10	7,27	5,8	10,8	123,2	9,6	80
	Овощи (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0	1,8	9,12	6	
	Голубцы ленивые с мясом	200	17,65	11,3	25,32	273,75	25,37	315
	Компот фруктовый (ПО СЕЗОНУ)	200	0,2	0,1	24,5	102,2	1,55	390
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	720	27,7	17,6	74,52	610,27	42,52	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	40	3,2	7,2	26,4	180	0	10.10.12
	Сок фруктовый	100	0,4	0	11,4	46	10,3	418
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	140	3,6	7,2	37,8	226	10,3	
УЖИН	Икра кабачковая	100	1,0	7,0	7,0	95	0	
	Пудинг творожный с изюмом	150	21,75	16,4	36,49	382,5	0,28	249
	Сгущенное молоко	50	3,6	4,3	28,0	164,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	534	27,75	27,92	87,49	741,5	3,11	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		1929	74,4	68,07	273,54	2094,77	61,97	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) _____ (подпись)

Неделя: первая

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	5,2	5,6	30,8	195,2	0,6	199
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,24	7,56	60,6	0	
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,64	16,17	154,4	0,7	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	1,34	415
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	410	11,15	18,88	57,28	469,01	2,01	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Борщ с капустой на м/б (со сметаной)	200/10	7,27	5,8	10,8	123,2	9,6	63
	Овощи (по сезону)	60	0,48	0,7	1,8	9,12	4,2	71
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	4,4	24,9	160,5	0	168
	Биточки из говядины	80	8,3	10,6	4,3	182,6	0,1	306
	Компот из фруктов, ягод (по сезону)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	50	1,6	0,4	12,6	101	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,16	4,64	41,2	0	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	780	22,13	21,5	80,53	705,46	15,4
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	150	7,28	12,52	53,92	358	0	452
	Кисломолочный продукт	100	0,4	0	11,4	46	10,3	418
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	250	7,32	12,52	65,32	404	10,3
УЖИН	Крокеты картофельные	200	6,9	11,1	27,2	237,4	3,2	152
	Соус молочный сладкий	50	0,78	0,12	3,48	30,9	0	
	Хлеб пшеничный	15	0,9	2,4	6,7	52,8	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	474	8,68	13,64	47,58	369,1	6,03
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	2014	50,78	67,04	266,11	2040,67	37,74	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) _____ (подпись)

Неделя: первая
День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая	180	5,2	5,6	30,8	195,2	0,6	199
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,64	16,17	154,4	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	435	9,6	16,44	68,27	502	1,27	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,1	3,77	13,27	103,8	8,86	89
	Овощи (по сезону)	80	0,64	0	2,4	12,16	13	
	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20,43	137,25	18,1	339
	Биточки рыбные с овощами	85	10,4	6,17	15	157,25	12,3	275
	Компот фруктовый (по сезону)	200	0	0	19,4	77,4	0	390
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	7,05	61,8	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	770	20,44	15,24	83,85	600,16	43,4	
ПОЛДНИК	Оладьи со сгущенным молоком	150/50	10,5	16,9	57,11	422,3	0,5	432
	Сок фруктовый	100	0,4	0	11,4	46	10,3	418
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	300	10,9	16,9	68,51	468,3	10,8	
УЖИН	Котлеты морковные творожные	150	10,17	10,5	26,4	241,4	0	151
	Икра кабачковая	80	0,8	5,6	5,6	76	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	464	12,37	16,32	48,0	416,9	2,83	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	2069	54,71	65,4	288,93	2080,36	62,3	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»

И.В. Шалая
(м.п.) (подпись)

Неделя: первая

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	5,17	4,69	16,95	130,68	0,8	100
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,6	15,95	101,1	1,3	414
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	445	11,58	15,04	53,82	418,28	2,1	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91
	Икра овощная	80	1,04	3,3	5,72	56,8	3,5	56
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,5	4,3	40,0	220	0	179
	Котлеты рубленые из кур	100	15,7	16,08	16,63	273,3	0,83	322
	Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	396
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,16	4,64	41,2	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	755	26,83	26,75	106,52	806,28	10,58	
	ПОЛДНИК	Запеканка творожная с изюмом	150	26,31	18,07	25,72	370,5	0,36
Кисломолочный продукт		100	2,8	2,45	3,9	51,4	0,3	420
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		250	29,11	20,52	29,62	421,9	0,66	
УЖИН	Овощное рагу	150	1,7	9,2	11,1	132	8,2	148
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Овощи (по сезону)	100	0,8	0	3	15,2	16,25	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	7,05	61,8	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	529	9,18	14,12	31,63	320	27,28	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	2079	78,2	76,66	241,99	2059,56	44,62	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) _____ (подпись)

Неделя: вторая
День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	3,8	3,56	23,7	142,24	0	199
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	425	9,9	13,72	58,98	419,74	1,17	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,05	107,8	4,65	87
	Овощи свежие, консервированные (по сезону)	60	0,48	0	1,8	9,12	6	
	Макаронник с мясом	220	22,8	14,9	42,3	390,2	0,5	309
	Компот из сушеных, свежих фруктов (по сезону)	180	0,9	0	20,81	72,86	4,2	418
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	4,7	41,2	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	705	30,38	19,5	88,96	671,68	15,35	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	1,4	1,7	38,7	177	0	10.10.12
	Кисломолочный продукт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	250	7,0	6,6	46,5	279,8	0,6	
УЖИН	Запеканка рисовая с творогом	200	12,49	10,03	66,59	408	0,11	203
	Соус молочный сладкий	50	0,9	2,4	6,7	52,8	0,1	369
	Хлеб пшеничный	15	0,8	0,1	3,5	30,9	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	474	14,29	12,82	86,99	538,7	3,04	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	1954	63,07	53,14	301,83	2003,02	24,16	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) (подпись)

Неделя: вторая

День: седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес)	180	6,7	6,9	27,5	200,4	0,6	199
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	416
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	425	13,55	17,65	63,42	488,8	1,2	
2 ЗАВТРАК	Соки фруктовые, ягодные	100	0,5	0	11,56	40,48	2,3	418
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	0,5	0	11,56	40,48	2,3	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	88
	Овощи (по сезону), соленья	80	0,64	0	2,4	12,6	8	
	Жаркое по-домашнему	220	26,84	6,3	23,9	265,2	9,4	292
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	394
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	750	31,73	8,97	71,5	541	24	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	1,4	1,7	38,7	177	0	10.10.12
	Кисломолочный продукт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	420
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	250	7,0	6,6	46,5	279,8	0,6	
УЖИН	Тефтели рыбные	190	0,5	0	1,2	7,9	1,8	
	Овощи (по сезону)	60	23,41	8,24	25,34	268,4	0,9	277
	Хлеб пшеничный	15	0,78	0,12	3,48	30,9	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	474	24,79	8,38	40,22	355,2	5,53	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	1999	77,57	41,6	233,2	1705,28	33,63	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) _____ (подпись)

Неделя: вторая

День: восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша “Дружба”	180	6,0	5,8	30,6	198,8	0,6	199	
	Хлеб ржаной	20	0,8	0,2	6,3	50,5	0		
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,64	16,17	154,4	0,7	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	430	14,85	16,05	67,43	494,7	2,47		
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4		
ОБЕД	Щи из капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,3	3,89	5,39	61,8	10,63	73	
	Овощи (по сезону), соленья	60	0,48	0,7	1,8	9,12	4,2	71	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	146,0	10,4	339	
	Тефтели мясные (оладьи печеночные)	90	6,4	7,16	8,4	123,75	0,6	303	
	Компот фруктовый (по сезону)	200	0,2	0,1	24,5	102,2	1,55	390	
	Хлеб ржаной	30	0,9	0,24	7,56	60,6	0		
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	755	13,78	17,69	74,85	554,97	27,38		
	ПОЛДНИК	Булочка “Веснушка”	110	8,6	7,8	69,85	384,45	0	456
		Кисломолочный продукт	150	4,2	3,7	5,85	77,1	0,45	420
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		260	12,8	11,5	75,7	461,55	0,45		
УЖИН	Макароны отварные с маслом	100	3,66	2,8	17,5	110,3	0	219	
	Икра кабачковая	100	1	7,0	7,0	95	0		
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0		
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	434	6,06	10,02	40,5	304,8	2,83		
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	1979	48,99	55,76	278,88	1909,12	37,13		

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) (подпись)

Неделя: вторая

День: девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	7,2	5,4	34,8	211,1	0,5	199
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0,1	415
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	425	13,05	15,95	75,62	513,3	0,6	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,42	12,53	73,2	6,6	86
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	25,74	354
	Суфле куриное	120	14,1	12,0	9,63	198	0,7	327
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,7	3,0	3,6	48,7	2,3	10
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	394
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	11,6	103	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	805	24,03	22,87	67,17	663,45	35,34	
	ПОЛДНИК	Манник с изюмом/повидло	150/50	6,61/0,02	4,78/0	41,4/5,56	235/22,,35	0,49/0,01
	Сок фруктовый	100	0,4	0	11,4	46	10,3	418
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	300	7,03	4,78	58,36	303,35	10,8	
УЖИН	Котлета рыбная запеченная	90	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Фасоль консервированная	60	3,82	0,72	9,53	59,96	0,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	384	15,86	4,7	33,2	266,46	3,37	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	2014	61,47	48,35	254,75	1839,66	59,51	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №5 «Волна»
И.В. Шалая
(м.п.) (подпись)

Неделя: вторая
День: десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	1,9	3,4	14,8	117,65	0	199
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,64	16,17	154,4	0,7	3
	Какао с молоком	200	3,8	3,2	15,8	110,2	0,8	416
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	455	11,7	14,44	53,07	432,75	1,5	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	386
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4	
ОБЕД	Борщ зеленый (по сезону) (со сметаной)	200/10	2,9	4,6	10,53	95	19,8	71
	Овощи (по сезону)	80	0,64	0	3,13	15,0	5,2	
	Картофель отварной	180	3,5	5,3	28,8	177,5	14,6	136
	Пудинг рыбный	70	7,7	16,73	0,28	182	0	307
	Компот фруктовый, ягодный (по сезону)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,5	393
	Хлеб ржаной	25	0,8	0,2	6,3	50,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	710	16,98	27,17	76,33	659,34	41,1	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые творожные	200	6,61	4,78	41,4	235	0,49	243
	Сметана	11	0,02	0	5,56	22,35	0,01	
	Кисломолочный продукт	180	5,2	4,4	7,2	98,2	0,4	420
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	391	11,83	9,18	54,16	355,55	0,9	
УЖИН	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Котлеты свекольные	150	6,5	7,2	32,3	220	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	5,8	51,5	0	
	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,1	0,02	10,2	48	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	424	12,98	12,02	48,58	382,5	2,83	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	2140	54,99	63,31	252,54	1923,24	50,33	