

Наименование изделий блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эц, ккал	Минеральные элементы, мг.		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
День 1										
Завтрак										
Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
Итого за прием	440	14,3	13,22	54,57	392,7	310,6	1,42	0,17	0,2	1
2 завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,1	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2
Итого за прием	100	0,5	0,1	11,1	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2
Обед										
Салат из белок. капусты с луком	60	0,94	3,97	5,56	6,06	24,82	0,33	0,02		22
Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	84	20,94	0,67	0,06		4,6
Тефтели мясные	150/30	14,2	18,9	22,8	325/30	33,8	2,0	0,07	0,317	0,8
Картофельное пюре	150	2,55	4,12	15,45	110	39,32	2,91	0,1	0,1	8,1
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
Итого за прием	738	23,93	30,89	96,96	706,86	155,94	8,11	0,29	0,417	85,5
Полдник										
Омлет натуральный	160	15,6	21,0	2,78	262	110,3	2,75	0,08	0,4	0,2
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,7	0,4	0,06		
Итого за прием	385	17,39	21,16	24,17	355,1	121,2	3,1	0,14	0,4	0,2
Итого за день	1663	56,12	65,37	186,8	1546,66	598,24	14,73	0,615	1,032	88,7
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)	Не менее 1350	41(75%)	45(75%)	196(75%)	1350(75%)	675	7,5	0,7	0,8	37,5
День 2										
Завтрак										
Каша пшеничная жидкая	200	7,2	1,6	28,2	250	157	1,02	0,08		12,6
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1,2	0,01			
Итого за прием	430	13,01	8,93	62,84	474,44	270	2,13	0,11	0,1	13,1

2 завтрак										
Яблоко	100	0,6	0,6	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Итого за прием	100	0,6	0,6	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Обед										
Салат из отв. картоф. с огурцом и раст.маслом	60	0,88	4,08	5,83	63,78	12,65	0,46	0,04		2,9
Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	115,1	36,68	1,33	0,06	0,1	6,8
Фрикадельки из мяса говядины туш в соусе	85	9,14	9,94	5,43	148	32,04	1,11	0,03	0,1	0,1
Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27	34,2	0,94	0,07	0,1	11
Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	114,9	31,37	0,6	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,91	14	1,56			
Итого за прием	805	19,5	23,8	91,14	654,5	169,5	6,32	0,33	0,3	71
Полдник										
Пудинг из творога с морковью	150	18	13,85	23,4	292,5	150,65	0,97	0,06	0,27	0,94
Кисло-мол.продукт в ассортименте(витаминизир.)	200	5,8	6,4	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06		
Итого за прием	375	25,45	20,4	45,1	467,3	401,38	1,5	0,2	0,57	3,54
Итого за день	1710	58,46	53,63	211,78	1655,0	861,5	12,2	0,66	0,9	95,64
День 3										
Каша манная молоч.с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,51	178	93,65	0,39	0,06	0,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
Итого за прием	440	13,23	10,9	54,88	369,7	299,55	0,57	0,09	0,2	1
2 завтрак										
Сок фруктовый	100	0,5	0,15	15,15	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2
Итого за прием	100	0,5	0,1	11,1	92	10,5	2,1	0,015	0,015	2
Обед										
Салат с морковью и с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,7
Борщ с капустой со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	89,92	1,48	0,07	0,08	8,3

Каша молочная «Дружба» жидкая (пшенично-кукурузная)	200	6,0	6,0	27,4	188	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01			
Итого за прием	435	12,08	14	64,01	428	230,42	1,75	0,12	0,24	1,03
2 завтрак										
Банан	100	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04	
Итого за прием	100	2,2	0,2	29	134	9,9	7,5	0,03	0,04	
Обед										
Салат из припуц.морк.и яблок с раст.маслом	60	0,65	4	6,06	61,7	14,33	0,55	0,03		1,8
Суп Крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,5	115,10	47,75	1,15	0,125	0,075	8,85
Плов с курицей	200	14,4	12,4	112,8	342,5	46,5	0,32	0,08	0,12	9,7
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,6	71,7	14,48	0,32	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
Итого за прием	770	22,57	19,03	177,69	708,9	145,69	4,05	0,365	0,195	71,25
Полдник										
Картофель в молоке	150	3,36	3,9	18,78	125	64,8	1,02	0,13	0,1	8,9
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06		
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
Итого за прием	375	5,05	4,06	40,17	218,1	75,79	1,45	0,19	0,1	8,9
Итого за день	1680	41,9	37,29	310,87	1489	461,78	14,75	0,705	0,535	81,15
День 7										
Завтрак										
Каша пшенная молоч. с маслом	200	6,53	5,97	31,23	205,6	97,53	1,05	0,144	0,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	1,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	100	0,07			0,1
Итого за прием	440	14,45	11,78	58,6	397,7	303,43	2,23	0,18	0,2	1
2 завтрак										
Сок	100	0,5	0,5	12,7	92	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Итого за прием	100	0,5	0,5	12,7	92	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Обед										
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	15,4	0,56	0,02	0,003	3,3
Суп пюре из птицы	250	11,3	11,7	7,96	183	55,04	0,91	0,04	0,1	0,3
Мясо отварное тушен. с картофеле	180	12,39	11,23	13,03	210	26,2	2,28	0,11	0,12	5,91
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,6	71,7	14,48	0,32	0,01		50

Каша овсяная молочная с маслом	200	7,38	7,86	29,47	219	131,8	1,48	0,17	0,2	0,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
Итого за прием	440	15,3	13,67	56,84	411	337,7	1,67	0,2	0,3	1,1
2 завтрак										
Фруктовый салат	100	1,4	0,3	12	96,2	222	0,8	0,09	0,03	45
Итого за прием	100	1,4	0,3	12	96,2	222	0,8	0,09	0,03	45
Обед										
Салат овощной с ябл., яйцом и раст.маслом	60	2,03	4,99	5,62	75,4	14,15	0,83	0,05	0,1	4,2
Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,65	10,36	108	28,27	0,72	0,06	0,1	8,6
Мясо говядина, тушеная с овощами	200	15,72	15,66	19,81	284	26,07	2,77	0,14	0,2	11
Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	115	31,37	0,6	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
Итого за прием	770	24,78	26,74	81,17	687	136,7	9,72	0,37	0,4	73
Полдник										
Винегрет овощной	200	1,4	10,0	10,4	131	23,6	0,8			4,2
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
Итого за прием	440	2,76	10,13	29,33	212,4	32,44	1,15	0,05		4,2
Итого за день	1760	44,24	50,84	179,34	1406,2	728,84	13,34	0,8	0,8	123,3
День 10										
Завтрак										
Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	5,26	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,1	0,4
Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,7	90,44	1,2	0,01			
Итого за прием	430	11,78	12,59	65,4	419,3	229,1	1,84	0,13	0,3	0,9
2 завтрак										
Сок	100	0,5	0,5	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Итого за прием	100	0,5	0,5	12,7	58,5	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Обед										
Салат из картофеля с зеленым гор.и раст.маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94	13,78	0,57	0,05	0,1	3,9

Суп гороховый/фасолевый	200	3,95	4,6	12,7	107,4	118,3	0,6	0,08	0,2	6,5
Котлета из говядины	70	14,81	17,3	0,01	213,6	6,4	2,26	0,06	0,1	
Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,6	117,6	63,31	0,96	0,11	0,1	6,7
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,6	71,7	14,48	0,32	0,01		50
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,5	14	1,56	0,07		
Итого за прием	740	28,66	32,23	75,31	711,93	228,46	6,48	0,43	0,5	106,1
Полдник										
Запеканка из творога с картофелем	150	13,59	10,45	13,5	201,9	110,7	0,66	0,05	0,2	0,6
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,9	10,73	0,4	0,06		
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63	1,97	0,05			0,8
Итого за прием	375	15,32	10,61	34,8	294,9	123,4	1,11	0,11	0,2	0,3
Итого за день	1645	56,26	55,93	188	1484	601,76	11,73	0,71	1	115,3

десятидневное меню составлено на основании:

- 1.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений (Департамент образования г. Киров.)
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания)
- 3.*Номера рецептур использованы из СБОРНИКА ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Методические рекомендации и технические документы /Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева /Издание ,переработанное и дополненное . Часть1, Часть2.Екатеренбург,2011 г*

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детского сада «Сказка» с. Суна
Зуевского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО
М.П. МКДОУ
Заведующий МКДОУ «Сказка» с. Суна
Т.Л. Широкова



Фактическое ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
9,5 часового пребывания детей

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детского сада «Сказка» с. Суна
Зуевского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МКДОУ «Сказка» с. Суна

_____ Т.Л. Широкова

Фактическое ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
9,5 часового пребывания детей