

Утверждаю
заведующий МБДОУ
Детский сад №4 «Березка»
Гизатулина Л.П.



**Примерное десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
общеобразовательного учреждения**

Детский сад №4 «Березка»

Осенний - зимний

3-7 лет

2019-2020 г.

с. Туим

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей от 1 до 7 лет

в муниципальном дошкольном образовательном учреждении Детский сад №4 «Березка»

с 10,5-часовым пребыванием

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 7 лет муниципальном дошкольном образовательном учреждении Детский сад №4 «Березка» с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением 12. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют Приложению 13.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 14).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

В целях профилактики недостаточности микроэлементов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микроэлементами.

Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

1.	Наименование блюда	Выход блюд в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная	180	6,65	8,20	28,99	216,9	1,19	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	1
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	132
<i>Итого</i>		426	9,77	26,67	48,74	524,89	1,19	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты	114	0,5	0,1	9,94	43,3	2	7
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоком	60	28,3	6,8	4,1	43,6	2,23	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	1,68	9,23	61,65	24,68	32
	Котлеты рыбные	50	7,8	5,1	5,1	96	0,16	240
	Рис отварной	80	1,90	3,54	15,57	114,54	-	08002
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	402
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	1
<i>Итого</i>		695	44,85	18,8	68,2	530,59	60,16	
<i>Полдник</i>	Пирожок с творогом	80	4,68	1,8	54,27	251	0,09	289,314
	Сок	180	0,5	0,1	9,94	43,3	2	442
<i>Итого</i>		260	5,18	1,9	124,37	294,3	2,09	
Итого за первый день:		1495	60,3	47,47	251,25	1393,08	65,44	

День 2								
Завтрак	Каша манная	180	5,46	7,36	24,59	186,52	1,19	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого		426	11,22	28,54	56,93	533,66	1,64	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Суп с лапшой на курином бульоне	250	2,2	5,08	11,93	102,25	0,5	86
	Ленивые голубцы	180	17,9	22,5	15,4	337	24,2	306
	Салат из кукурузы	40	0,6	0,3	5,7	27	15	38
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	402
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого		725	25,84	29,57	92,96	750,35	89,5	
Полдник	Булочка с сыром	70	6,5	22,84	22,46	246,1	-	466/27
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого		250	6,65	22,92	25,26	300,1		
Итого за второй день:		1515	44,13	81,45	186,25	1637,77	89,14	

День третий								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев, молочная жидкая	180	5,99	9,9	23,37	194,80	0,08	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	1
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	1
	Чай с сахаром	180	2,61	2,25	22,32	126	1,1	132
Итого		425	11,57	30,54	32,79	574,79	1,18	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Салат из зеленого горошка	40	0,82	1,4	1,7	23	3	1
	Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35	46
	Тефтели	60	27	17	4,5	120	1,33	283
	Гречка отварная	80	4,6	3,9	22	144,3	-	65
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		685	46,44	28,42	113,36	775,43	49,68	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	80	5,72	10,96	32,089	193,73	0,49	274
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		260	5,87	11,04	34,88	247,73	02,49	
Итого за третий день:		1304	48,82	69,96	198,13	1651,31	52,75	

День четвертый								
Завтрак	Суп с рисом	180	4,64	7,49	25,69	188,89	1,19	189
	Хлеб пшеничный с сыром	55	5,26	3,86	16,74	132,79	-	14
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Какао	180	0,15	0,08	2,8	54	-	433
Итого		436	10,52	26,92	62,14	593,35	1,19	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Суп полевой	250	6,38	2,15	21,13	142,80	5,3	773
	Рыба по-русски с картофелем	80	1,52	5,06	7,24	105,82	0,7	51
	Салат «Мозаика»	60	3,2	3,6	0,8	25,16	1,4	5
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		645	16,24	12,5	89,1	557,88	40,4	
Полдник	Вареники ленивые с творогом и маслом	60	4,1	7,5	40,7	246,86	0,07	230
	Чай с сахаром	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	430
Итого:		240	4,64	7,59	69,23	370,16	33,07	
Итого за четвертый день:		1435	31,95	47,43	221,67	1489,92	76,06	

День пятый								
Завтрак	Омлет	180	1,4	6,38	17,1	144,42	-	77
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Чай с сахаром	180	2,61	2,25	22,32	126	1,1	132
Итого:		426	4,37	14,26	56,37	524,41	1,1	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Суп с клецками	250	64,8	229,8	123,18	318,05	-	43
	Дранники молочном соусе	70	13,3	4,42	6,34	92,61	1,8	254,1
	Салат из свежей капусты	60	-	-	19,1	75	28	35
	Кисель	180	0,09	25,1	1,8	101,7	1,8	411
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		635	82,79	260,92	181,82	748,16	31,6	
Полдник	Бухарский плов	80	1,84	3,7	23,6	129,6	0,84	429
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		260	1,99	3,78	26,4	183,6	0,84	
Итого за пятый день:		1435	89,57	279,38	275,69	1509,82	34,94	

День шестой								
Завтрак	Каша рисовая	180	4,64	7,49	25,69	188,89	1,19	189
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого:		426	10,4	28,76	58,03	594,06	1,64	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Рассольник	250	10,18	2,6	16,65	150,85	8,03	89
	Биточки рыбные в молочном соусе	70	6,7	4,4	4,5	84	0,14	240
	Картофельное пюре	70	1,49	3,46	9,98	71,21	1,27	0805
	Салат из свеклы	60	0,6	1,8	3,5	32,34	0,503	32
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	132
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		705	23,72	13,94	68,83	553,2	9,943	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	4,68	1,8	54,27	251	0,09	136
	Кисель	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	118
Итого:		260	16,79	34,1	3,1	258	33,5	
Итого за шестой день:		1505	51,33	79,64	141,111	1299,68	46,593	

День седьмой								
Завтрак	Каша ячневая	180	5,4	4,68	30,24	176,40	0,4	14-4
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Сыр	10	2,5	2,9	-	36,3	-	14
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Какао	180	2,61	2,25	22,32	126	1,1	433
Итого:		436	13,48	28,22	69,42	592,74	1,5	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	
Обед	Суп рыбный	250	7,3	1,87	11,9	180,61	5,77	42
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	60	6,86	7,45	4,87	116,71		58
	Макароньы отварные	80	2,89	3,58	11,57	106,76	-	08004
	Салат из свежей капусты	60	28,5	29,8	6,8	77,56	30,46	35
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
	Итого:		705	50,69	44,39	95,07	765,74	69,23
Полдник	Молочный корж	70	1,23	23,5	12,82	81,2	-	483
	Снежок	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		250	1,38	23,58	15,62	135,2	-	
Итого за седьмой день:		1505	65,97	96,61	191,21	1547,33	72,13	

День десятый								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	14,62	18,02	63,68	477,63	2,61	35
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Чай с сахаром	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого:		426	20,38	39,2	95,89	824,48	3,06	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Борщ со сметаной	250	6,28	11,4	7,95	159,50	10,23	30
	Плов	180	0,09	25,1	101,7	1,8	1,8	91
	Салат из зеленого горошка	40	0,82	1,4	1,7	23	3	1
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	402
	Хлеб пшеничный	150	3,75	5,09	14,45	67,37	4,50	57
Итого:		725	20,95	39	188,16	624,86	22,56	
Полдник	Сырники с повидлом	60	15,06	10,92	33,06	291,9	9,78	219
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		240	15,21	11	35,86	345,9	9,78	
Итого за десятый день:		1505	56,96	89,62	331,1	1848,89	36,8	

День девятый								
Завтрак	Каша кукурузная	180	10,26	8,68	49,41	324,61	-	70
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		426	13,38	27,12	60,89	631,99		
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	23,95	147,58	8,5	45
	Бигус	150	2,62	5,66	5,97	76,74	7	50
	Салат из кукурузы	40	0,6	0,3	5,7	27	15	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		695	27,06	18,05	76,05	713,36	18,99	
Полдник	Картофельное пюре	80	1,34	3,11	8,98	69,5	1,14	8
	Сельдь	40	6,08	3,08	-	54,52	-	89
	Кисель	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	402
Итого:		300	7,96	6,28	37,51	247,32	34,14	
Итого за девятый день:		1535	42,79	59,64	163,75	1504,93	73,73	

День восьмой								
Завтрак	Каша «Дружба»	180	5,25	9,16	23,71	200,8	0,81	66
	Хлеб пшеничный	45	2,76	0,96	16,74	96,49	-	147
	Масло сливочное	21	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого:		426	11,01	16,23	55,69	547,94	1,285	
2 завтрак	Фрукты	114	0,42	0,42	11,1	53,65	1,4	7
Обед	Суп гороховый	250	8,25	11,25	25,78	233,76	9,22	99
	Жаркое по домашнему	80	4,25	4,34	7,76	97,50	1,64	94
	Икра кабачковая	40	5	0,2	13,3	72	0,02	0,04
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		625	22,64	17,48	106,77	687,36	43,88	
Полдник	Макаронны отварные с сыром и маслом	80	5,71	5,9	15,6	145,032	0,312	78
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		260	5,86	5,97	18,4	199,032	0,312	
Итого за восьмой день:		1425	39,93	40,1	191,96	1483,982	46,877	
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание Жиров,			67%	132%	92%	95%	130%	

	блюда	блюда в грамм ах	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная	180	6,65	8,20	28,99	216,9	1,19	189
	Каша пшеничная	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	1
	Хлеб пшеничный	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Масло сливочное	18	0,4	-	11,3	4,6	0,5	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	132
Итого		431	11,87	14,75	81,24	555,96	1,69	430
2 завтрак	Фрукты	108	0,5	0,1	9,94	43,3	2	7
Обед	Салат из моркови с яблоком	40	28,3	6,8	4,1	43,6	2,23	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,51	1,21	6,64	44,39	17,77	32
	Котлеты рыбные	50	0,069	6,85	4,5	85,71	0,14	240
	Рис отварной	60	1,43	2,66	11,68	85,9	-	
	Компот с добавление м витамина	180	0,15	0,08	2,8	54	33	
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	1
	Итого		585	37,06	19,2	61,12	474,4	53,14
Полдник	Пирожок с творогом	70	4,68	1,8	54,27	251	0,09	289/314
	Сок	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого		250	4,83	1,88	57,07	305,73	0,09	
Итого за первый день:		1266	54,26	35,93	209,3 7	1379,39	56,92	

День 2								
Завтрак	Каша манная	180	5,46	7,36	24,59	186,52	1,19	189
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Масло сливочное	18	0,21	17,43	0,21	157,5	-	13
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого		413	12,92	16,62	76,97	518,73	1,64	
2 завтрак	Фрукты	108	0,38	0,38	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Суп с лапшой на курином бульоне	180	1,58	3,65	8,59	73,62	0,18	86
	Ленивые голубцы	150	14,2	16,5	11,8	222	18,1	306
	Салат из кукурузы	30	0,6	0,3	5,7	27	15	38
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	402
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
	Итого		615	21,68	25,9	56,73	645,92	49,79
Полдник	Булочка с сыром	70	5,7	3,5	40,3	215,4	-	466/27
	Чай с сахаром	100	0,5	0,1	9,94	43,3	2	442
Итого		170	5,85	3,6	43,1	269,4	2	
Итого за второй день:		1306	40,45	46,1	176,8	1434,05	108,08	

День третий								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев, молочная жидкая	180	5,99	9,9	23,37	194,80	0,08	189
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	1
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	1
	Чай с сахаром	180	2,61	2,25	22,32	126	1,1	132
Итого		413	13,27	18,62	82,65	559,86	1,9	
2 завтрак	Фрукты	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,58	3,07	1,5	56,55	1,5	1
	Свекольник на говяжьем бульоне со сметаной	180	3,37	1,53	9,16	65,54	8,92	46
	Тефтели	60	7,32	7,74	2,92	121,5	0,58	65
	Гречка отварная	60	0,18	0,03	9,51	41,1	11,67	96
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		585	16,59	10,99	82,99	568,79	55,67	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60	5,88	9,86	28,88	174,36	0,04	274
	Чай с сахаром	100	0,5	0,1	9,94	43,3	2	442
Итого:		160	6,38	10,86	38,82	217,66	2,04	
Итого за третий день:		1266	36,62	40,85	214,96	1484,81	70,41	

День четвертый								
Завтрак	Суп с рисом	180	4,64	7,49	25,69	188,89	1,19	189
	Хлеб пшеничный с сыром	45	2,7	3,65	14,65	111,35	-	14
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Какао	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	433
Итого		423	12,27	19,65	78,07	553,4	1,64	
2 завтрак	Фрукты	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Суп полевой	180	2,8	-	2,3	56	-	773
	Рыба порусски с картофелем	70	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	51
	Салат «Мозаика»	40	0,79	2,49	4,03	53,82	5,3	5
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		545	18,03	10,98	76,76	533,52	38,4	
Полдник	Вареники ленивые с творогом и маслом	70	0,2	10,9	31,2	314,6	0,2	230
	Чай с сахаром	100	0,5	0,1	9,94	43,3	2	442
Итого:		250	0,35	10,89	34	368,6	0,2	
Итого за четвертый день:		1218	31,03	41,9	199,33	1452,52	40,24	

День пятый								
Завтрак	Омлет	40	3,14	3,62	1,28	67	0,18	77
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Чай с сахаром	180	2,61	2,25	22,32	126	1,1	132
Итого:		273	10,42	62,34	60,56	432,06	1,28	
2 завтрак	Фрукты	100	0,5	0,1	9,94	43,3	2	442
Обед	Суп с клецками	250	64,8	229,8	123,18	318,05	-	43
	Драники молочном соусе	70	13,3	4,42	6,34	92,61	1,8	254,1
	Салат из свежей капусты	60	10,53	7,5	4,6	128,12	10,4	35
	Кисель	40	0,64	4,04	2,96	50,8	11,2	411
	Хлеб пшеничный	180	0,09	25,1	1,8	101,7	1,8	
		75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:	Бухарский плов	535	72,53	31,33	165,69	588,66	25,2	429
Полдник	Чай с сахаром	90	4	1,7	47,7	222,6	0,1	451
Итого за пятый день:		1058	87,63	95,55	288,69	1340,62	28,58	

День шестой								
Завтрак	Каша рисовая	180	6,6	9	26,64	187,04	0,9	35
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого:		413	12,2	16,89	72,08	499,56	1,12	
2 завтрак	Фрукты	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Рассольник	180	5,42	8,16	25,36	204,2	14,32	89
	Биточки рыбные в молочном соусе	50	5,69	4,83	7,04	94,89	0,8	240
	Картофельное пюре	60	1,34	3,11	8,97	69,51	1,16	0,8005
	Салат из свеклы	40	5	0,2	10,2	68	0,01	32
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	132
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		585	22,2	16,38	85,77	651,14	16,29	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	17,57	12,74	38,57	340,55	11,55	136
	Кисель	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	118
Итого:		250	18,11	12,83	67,1	463,85	44,55	
Итого за шестой день:		1428	52,36	46,02	222,15	1560,55	72,76	

День седьмой								
Завтрак	Каша ячневая	180	5,4	4,68	30,24	176,40	0,4	14-4
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Сыр	10	2,5	2,9	-	36,3	-	14
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Какао	180	2,61	2,25	22,32	126	1,1	433
Итого:		423	15,18	16,3	89,57	577,76	1,5	
2 завтрак	Фрукты	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	
Обед	Суп рыбный	180	5,42	8,16	25,36	204,2	14,32	42
	Котлета мясная запеченная в молочном соусе	60	1,32	0,02	8,2	22,5	4	58
	Макароны отварные	50	5,72	6,21	4,05	64,28	-	98
	Салат из свежей капусты	40	5	0,2	13,3	72	0,02	35
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
	Итого:		585	36,6	31,95	193,54	579,61	53,31
Полдник	Молочный корж	60	6,50	10,68	37,42	289,48	0,84	483
	Снежок	100	0,5	0,1	9,94	43,3	2	
Итого:		160	7	10,78	47,36	332,78	2,84	
Итого за седьмой день:		1276	59,16	59,06	340,97	1548,15	68,45	

День десятый								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	16,16	16,8 6	83,9 2	472,82	2,38	35
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Чай с сахаром	180	2,79	2,79	15,3 9	93,15	0,45	395
Итого:		413	20,98	23,4 9	103, 62	765,88	2,38	
2 завтрак	Фрукты	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Борщ со сметаной	180	2,15	0,18	6,05	101,88	4,28	37
	Плов	100	15,2	1,6	97,2	476	0	91
	Салат из зеленого горошка	60	6,3	5,82	10,5 1	119,7	1,8	304
	Компот с добавлением витамина	40	1,1	3,9	10,3	107	2	402
	Хлеб пшеничный	180	0,94	-	23,7 8	97,24	0,72	122
		150	3,75	5,09	14,4 5	67,37	4,50	57
Итого:	Сырники с повидлом	635	29,44	38,4	257, 16	1083,38	11,6	219
Полдник	Чай с сахаром	50	7,58	9,7	24,9 1	205,9	0,49	1
Итого:		230	7,73	9,78	26,9 9	259,9	0,49	
Итого за в десятый день:		1386	58,15	71,6 7	387, 77	2109,16	14,47	

День девятый								
Завтрак	Каша кукурузная	180	10,26	8,68	49,4 1	324,61	-	70
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
Итого:		413	15,23	15,2 3	89,2	617,67	-	
2 завтрак	Яблоко	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Суп фасолиный	180	2,09	4,32	10,5 1	89,71	10,22	45
	Бигус	60	5,15	5,33	8,68	106,15	10,39	529
	Салат из кукурузы	30	5	0,2	13,3	72	0,02	0,04
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	2,8	54	-	430
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		525	16,99	9,93	66,3 3	482,66	20,65	
Полдник	Картофель ное пюре	60	4,49	4,65	12,2 8	114,21	0,24	8
	Селедь	180	0,54	0,09	28,5 3	123,3	33	411
Итого:	Кисель	240	50,3	4,74	40,6 3	237,51	33,24	
Итого за девятый день:		1108	82,52	29,9	196, 6	1337,17	53,89	

День восьмой								
Завтрак	Каша «Дружба»	180	5,25	6,73	28,09	198,11	0,675	66
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,75	14,65	75,05	-	147
	Масло сливочное	18	2,53	5,72	22,34	164,01	-	13
	Кофейный напиток	180	2,79	2,79	15,39	93,15	0,45	395
Итого:		413	8,86	15,64	69,48	476,63	0,45	
2 завтрак	Яблоко	108	0,38	0,038	10,5	50,8	10,8	7
Обед	Суп гороховый	180	71,32	9	20,62	187,01	17,38	99
	Жаркое по домашнему	150	2,62	5,66	5,97	76,74	7	94
	Икра кабачковая	40	0,79	2,49	4,03	53,82	5,3	2
	Компот с добавлением витамина	180	0,54	0,09	28,53	123,3	33	122
	Хлеб пшеничный	75	4,6	1,6	31,4	160,80	-	147
Итого:		625	79,57	18,84	90,55	601,67	62,68	
Полдник	Макароны отварные с сыром и маслом	60	1,34	3,11	8,98	69,5	1,14	0,8005
	Чай с сахаром	30	6,08	3,08	-	54,52	-	89
Итого:		270	7,51	6,28	37,65	247,32	34,14	
Итого за восьмой день:		1308	96,24	40,76	197,59	1325,62	97,27	
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание Жиров, белков, углеводов в меню за период в % от калорийности			67%	132%	92%	95%	130%	

Пропиновано, пропунеровано
Скреплено печатью листов
Заведующий МБ/ЮУ
Летский сад № 4 «Березка»
Д.П. Физатулина

ПРОПИНОВАНО
ПРОПУНЕРОВАНО
СРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
ЛИСТОВ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБ/ЮУ
ЛЕТСКИЙ САД № 4
«БЕРЕЗКА»
Д.П. ФИЗАТУЛИНА