

ЯСЛИ

Утверждаю:
Заведующий МДОУ "Детский сад № 25"

МАДОУ "Детский сад № 25"

Приложение №12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (в, ма)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			62,00	64,00	232,00	1836,00	223,00	
ЗАВТРАК	Сыр	11	2,89	2,93		37,91	0,077	
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,35	5,98	33,76	215,09	1,040	14/4/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,97	12,83	103,26	13,615	5/2/1
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,61	6,10	2,09	65,72	13,750	15/1/1
	Рис припущенный с овощами	150	3,04	2,97	26,92	147,08	2,250	191/1
	Мясо кур отварное в соусе	100	12,93	14,92	2,27	182,23	1,442	2/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Печень по-строгановски	120	16,15	18,90	3,65	265,99	27,495	9/8/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
ПОЛДНИК	Огурцы	80	0,64	0,08	2,00	9,04	8,000	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,55	0,28	7,85	45,78		
	ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			74,00	70,00	247,00	1936,00	97,00
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	6,78	34,32	226,45	1,040	11/4/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,62	6,81	12,21	129,37	1,290	20/2/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	1,40	60,26	5,580	14/1/1
	Мясо кур отварное (порц. без кости)	80	20,05	20,24	0,20	242,63	2,220	1/9/1
	Калуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	99,52	78,250	8/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Сырники из творога	100	18,22	10,74	22,36	237,77	0,450	6/5/1
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340	255/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Вафли	80	2,24	2,64	61,84	280,08		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			63,00	58,00	258,00	1751,00	94,00	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,85	8,54	32,38	101,61	1,300	6/4/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	200	1,93	5,05	12,11	100,97	21,015	10/2/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	7,77	41,56	273,53	2,250	44/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом	100	11,99	11,10	11,53	194,00	0,650	16/8/1
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	4,06	6,58	65,35	24,750	3/1/1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,55	0,28	7,85	45,78		
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	11,85	3,23	5,80	99,91	0,960	6/7/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			78,00	74,00	209,00	1847,00	119,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,93	6,10	9,74	105,60	1,300	7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Витаминный напиток	200					53/0	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,69	4,68	14,25	129,96	17,385	19/2/1
	Тефтели из мяса говядины	80	12,09	13,06	8,24	198,58	2,708	20/8/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,68	3,49	14,95	101,74	14,323	16/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

к СанПин 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	99,52	78,250	8/3/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Мясо кур отварное (порц. без кости)	80	20,05	20,24	0,20	242,63	2,220	1/9/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,52	0,28	7,68	44,80		
	Манник на кефире	80	9,46	6,14	49,71	315,49	0,560	419/0
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			81,00	71,00	297,00	2134,00	46,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,65	5,78	30,23	196,20	1,040	5/4/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
10 ЧАСОВ	Сыр	11	2,89	2,93		37,91	0,077	
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
ОБЕД	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
	Плов из мяса кур	200	25,45	24,79	45,25	485,33	4,620	4/9/1
	Огурцы	80	0,64	0,08	2,00	9,04	8,000	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	23,5	1,52	0,28	7,68	44,80		
	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,28	12,120	25/2/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	120	17,25	16,26	16,79	262,31	1,900	13/5/1
	Соус сметанный	50	0,62	3,79	2,19	45,14	0,039	6/11/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	1,40	60,26	5,580	14/1/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,52	0,28	7,68	44,80		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	56,00	345,00	2135,00	123,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,39	6,78	30,52	213,17	1,040	2/4/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	57,38	27,115	6/2/1
	Кисель	200	0,20		156,40	665,60		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Запеканка картофельная, фаршир	200	18,35	17,16	39,44	372,46	46,760	6/9/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	отварным мясом кур с овощами							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,61	6,10	2,09	65,72	13,750	15/1/1
ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,03	4,06	6,03	63,51	23,000	5/1/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,55	0,28	7,85	45,78		
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	12,42	13,21	5,20	189,27		15/8/1
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	66,00	225,00	1829,00	108,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	200	7,80	10,96	32,23	259,04	1,586	13/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
10 ЧАСОВ	Банан	80	1,20	0,40	16,80	71,20	8,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	18,165	14/2/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	10,90	12,93	10,18	198,57	31,092	31/8/1
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	5,06	5,19	69,80	5,900	20/1/1
ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	7,77	41,56	273,53	2,250	44/3/1
	Печень по-строгановски	120	18,15	18,90	3,65	265,99	27,495	9/8/1
	Огурцы	80	0,64	0,08	2,00	9,04	8,000	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,52	0,28	7,68	44,80		
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			68,00	70,00	243,00	1913,00	233,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	120	20,42	12,09	20,90	249,55	0,538	11/5/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
10 ЧАСОВ	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	11,30	95,99	21,615	2/2/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	1,40	60,26	5,580	14/1/1
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	12,36	13,19	2,81	179,30		12/8/1
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	6,39	5,17	4,47	84,04	10,280	3/6/1
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,800	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,55	0,28	7,85	45,78		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	67,00	218,00	1828,00	75,00	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,21	8,02	39,81	270,05	0,077	43-2/3/
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
10 ЧАСОВ	Сок	200	1,00	0,20	20,20	172,00	8,400	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,61	6,10	2,09	65,72	13,750	15/1/1
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,57	1,75	6,69	88,97	0,508	9/7/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,48	14,05	15,10	208,56	17,765	15/2/1
	Рагу из овощей	150	2,52	4,33	15,03	108,34	26,950	18/3/1
ПОЛДНИК	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	12,42	13,21	5,20	189,27		15/8/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	1,40	60,26	5,580	14/1/1
	Снежок	100	2,70	2,50	10,80	76,50	0,900	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

« СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (г. мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	23,5	1,55	0,28	7,85	45,78		
	Пряник	28	1,65	1,32	21,00	102,45		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			64,00	56,00	253,00	1817,00	44,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	235,72	0,557	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	12,42	13,21	5,20	189,27		15/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	46,75		
	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	18,165	14/2/1
	Рис припущенный с овощами	160	3,04	2,97	26,92	147,08	2,250	191/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	1,40	60,26	5,580	14/1/1
	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	105,09	1,040	21/2/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	80	4,77	3,10	37,71	199,60	0,104	11/12/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	23,5	1,52	0,28	7,68	44,80		
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			663,00	652,00	2526,00	19025,00	1162,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			66,00	65,00	253,00	1902,00	116,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,90	30,90	53,10			

Сформировано 11.12.05.07.22

Страница 6

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
 Методические рекомендации и технические документы.
 Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			46,00	48,00	177,00	1395,00	163,00	
ЗАВТРАК	Сыр	9	2,37	2,39		31,01	0,063	
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,76	4,49	25,32	161,32	0,780	14/4/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,84	10,212	5/2/1
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,41	4,07	1,41	43,88	9,250	15/1/1
	Рис припущенный с овощами	120	2,27	2,93	18,47	109,76	2,200	191/1
	Мясо кур отварное в соусе	80	10,31	11,89	1,81	145,34	1,150	2/9/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
ПОЛДНИК	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	173,07	18,219	9/8/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Огурцы	60	0,48	0,06	1,50	6,78	6,000	
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	51,00	191,00	1475,00	78,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,84	0,780	11/4/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	180	4,76	5,67	9,19	103,79	1,054	20/2/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	40,14	3,700	14/1/1
	Мясо кур отварное (порц. без кости)	50	12,58	12,70	0,12	152,19	1,392	1/9/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	79,60	62,600	8/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Сырники из творога	80	14,56	8,59	17,74	189,57	0,360	6/5/1
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	1,950	255/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

и СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,06		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			50,00	46,00	207,00	1407,00	74,00	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Какао с молоком	180	3,73	3,57	22,66	137,70	1,170	14/10/1
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,89	6,41	24,29	76,21	0,975	6/4/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	3,79	9,08	75,80	15,761	10/2/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,31	6,20	33,13	218,19	1,800	44/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	80	9,53	8,85	9,11	154,23	0,520	16/8/1
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,74	4,43	44,09	16,650	3/1/1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,48	2,58	4,64	79,92	0,768	6/7/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			60,00	57,00	178,00	1538,00	98,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,20	4,58	7,36	79,40	0,975	7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	15,36	99,19	1,170	13/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,81	3,51	10,68	97,64	13,040	19/2/1
	Тефтели из мяса говядины	60	9,05	9,79	6,08	148,45	2,056	20/8/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	120	2,14	2,78	11,91	81,21	11,418	16/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	79,60	62,600	8/3/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Мясо кур отварное (порц. без кости)	60	12,58	12,70	0,12	152,19	1,392	1/9/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Манник на кефире	60	8,43	6,06	42,44	278,56	0,490	419/0
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			63,00	55,00	236,00	1675,00	36,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,23	4,34	22,67	147,15	0,780	5/4/1
	Какао с молоком	180	3,73	3,57	22,66	137,70	1,170	14/10/1
	Сыр	9	2,37	2,39		31,01	0,063	
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	10 ЧАСОВ Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
ОБЕД	Плов из мяса кур	180	18,38	17,92	32,72	350,85	3,294	4/9/1
	Огурцы	60	0,48	0,06	1,50	6,78	6,000	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,95	9,090	25/2/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	ПОЛДНИК Запеканка из творога с морковью	100	14,39	13,56	13,98	218,48	1,567	13/5/1
	Соус сметанный	40	0,49	2,98	1,75	35,49	0,030	6/11/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	40,14	3,700	14/1/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день		43,00	43,00	291,00	1750,00	94,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,09	22,89	159,88	0,780	2/4/1
	Какао с молоком	180	3,73	3,57	22,66	137,70	1,170	14/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	10 ЧАСОВ Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	43,55	20,562	6/2/1
	Кисель	180	0,18		140,76	599,04		
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Запеканка картофельная, фаршир	180	14,64	13,71	31,55	297,71	37,408	6/9/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (в. ма)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	отварным мясом кур с овощами	40	0,41	4,07	1,41	43,88	9,250	15/1/1
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,68	2,74	4,03	42,67	15,200	5/1/1
	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб пшеничный	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Хлеб ржаной	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Чай с сахаром	60	9,30	9,91	3,72	141,12		15/8/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые							
	ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день		47,00	49,00	177,00	1415,00	83,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	150	5,91	8,07	24,35	193,86	1,196	13/4/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Банан	60	0,90	0,30	12,60	53,40	6,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	72,51	13,561	14/2/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	9,47	11,23	8,68	171,84	27,038	31/8/1
ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	3,34	3,43	46,09	3,900	20/1/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,31	6,20	33,13	218,19	1,800	44/3/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	173,07	18,219	9/8/1
	Огурцы	60	0,48	0,06	1,50	6,78	6,000	
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день		54,00	55,00	198,00	1544,00	177,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	100	17,06	10,08	18,00	210,39	0,449	11/5/1
	Какао с молоком	180	3,73	3,57	22,66	137,70	1,170	14/10/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню (лето) 0

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
10 ЧАСОВ	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,08	16,211	2/2/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	40,14	3,700	14/1/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	9,27	9,90	2,11	134,48		12/8/1
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	100	4,78	3,62	3,36	60,63	7,695	3/6/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16		
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	51,00	172,00	1420,00	56,00	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	7,25	6,15	30,73	208,68	0,063	43-2/3/
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
10 ЧАСОВ	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	6,300	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,41	4,07	1,41	43,88	9,250	15/1/1
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,93	1,45	5,86	72,21	0,407	9/7/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,18	11,08	11,33	161,68	13,321	15/2/1
	Рагу из овощей	120	1,99	3,46	12,02	86,69	21,560	18/3/1
ПОЛДНИК	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	60	9,30	9,91	3,72	141,12		15/8/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	40,14	3,700	14/1/1
	Снежок	80	2,16	2,00	8,64	61,20	0,720	
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Пряник	28	1,65	1,32	21,00	102,45		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	42,00	188,00	1371,00	36,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	195,68	0,466	9/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	60	9,30	9,91	3,72	141,12		15/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	72,51	13,561	14/2/1
	Рис припущенный с овощами	120	1,88	2,45	15,36	91,34	1,800	19/1/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	40,14	3,700	14/1/1
	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,81	0,780	21/2/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	80	2,40	1,57	18,86	100,23	0,052	11/12/1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	37,01		
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			512,00	496,00	2014,00	14990,00	896,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			51,00	50,00	201,00	1499,00	90,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,70	29,80	53,70			

Сформировано 11.07.05.07.22

Страница 6

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
 Методические рекомендации и технические документы
 Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576010

Владелец Сафронова Ольга Валерьевна

Действителен с 24.05.2022 по 24.05.2023