

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад п. Соблаго»

 Л. А. Решитова

Пр. № 10 -од от 11.01.2020 г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания воспитанников с 9,5 часовым пребыванием в дошкольном учреждении МБДОУ «Детский сад п. Соблаго» в соответствии с физиологическими нормами и потребностями.

п. Соблаго 2020 г

для организации питания детей с 9.5 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами и потребностями

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		сметана 2												
		соль йодированная 1												
М сб №3	95	гуляш												
		мясо говядина 108	50	70	13,16	9,42	2,71	73,78	103,29	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
		морковь 6,4												
		лук 6,4												
		мука 2												
		соль йодированная 1,2												
		бульон мясной 15												
М сб №3		макароны	100	150	3,9	4,1	20,84	138,25	207,37	0,04	0,01	0	4,21	0,54
		макароны 36												
	77	масло сливочное 3												
М сб №3	126	компот из сухофруктов с витамином «С» (35\50 мг на 1 ребенка)	150	180	0,52	0	13,48	80,58	96,7	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
		сухофрукты 10												
		вода питьевая 98												
		сахар 6												
М сб №3	148	хлеб ржаной	40	50	6,0	1	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0
		по обеду						480,73	642,5					

[illegible]

		10												
		сахар2												
		по полднику						186,9	289,6					
за 2 день								1094,19	1528,17					
3 день														
завтрак														
М сб №3	66	каша гречневая	150	200	3,49	5,21	12,5	166,78	222,38	0,05	0,11	0,45	93,24	0,75
		молоко 75												
		крупа 10												
		вода питьевая 12												
		сахар3												
		масло сливочное 3												
		соль йодированная 0,25												
М сб №3	130	кофейный напиток	150	180	2,29	2,52	10,75	109,0	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
		молоко 65												
		вода питьевая 35												
		сахар 6												
		кофейный напиток 1												
		Масло слив.	10	15	26,8	27,3	0	3,61	5,41	0,03	0,38	2,0	1040	0
		хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
		по завтраку						354,44	465,79					
2 завтрак														
М сб №3	157	мандарин	95	95	0,2	0,8	7,5	38	38	0,06	0,03	38	0,1	35
обед														
М сб №3	30	борщ	180	200	1,54	0,87	2,71	58,48	64,98	0,03	3,65	4,99	29,57	0,44
		капуста												
		белокачанная 16												
		свекла 11,2												
		картофель 4												
		мясной бульон 120												
		морковь4,8												
		лук 4,8												
		сметана 2												
Т\к ДОУ «655 блюд»	287	тефтели	180	200	6,78	7,53	8,58	232,0	258,34	0,04	0,07	0,38	21,5	0,62

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		<i>пшено 5</i>												
		сыр	10	15	26,8	27,3	0	3,61	5,41	0,03	0,38	2,0	1040	0
М сб №3	147	хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
М сб №3	136	Чай с сахаром	150	180	6,0	1,53	6,5	36,96	44,35	0	0,003	3,0	5,8	0,27
		<i>вода питьевая 100</i>												
		<i>чай 0,3</i>												
		<i>сахар 4</i>												
		по завтраку						282,92	380,12					
	2 завтрак													
М сб №3	154	груши	100	100	0,3	0,4	10,3	47	47	0,02	0,03	5,0	2,3	19,0
	обед													
М сб №3	46	свекольник	200	250	1,87	0,85	5,09	72,82	91,02	0,05	0,04	4,94	24,08	0,52
		<i>свекла 12,8</i>												
		<i>мясной бульон 120</i>												
		<i>картофель 4</i>												
		<i>лук 4</i>												
		<i>сметана 2</i>												
		<i>соль йодированная 1</i>												
		<i>томат –паста 1</i>												
		<i>морковь 6</i>												
М сб №3	89	котлета рыбная из минтая	70	80	25,35	0,89	6,47	88,13	172,0	0,02	0,16	0	43,2	0,37
		<i>рыба 80</i>												
		<i>яйцо 4</i>												
		<i>вода 19</i>												
		<i>соль йодированная 0,25</i>												
		<i>лук 5</i>												
		<i>хлеб пшеничный 7</i>												
ТК С-П	335	картофельное пюре	100	150	2,08	3,62	13,6	94,47	141,7	0,09	0	3,35	31,49	0,74
		<i>картофель 85</i>												
		<i>молоко 30</i>												
		<i>масло сливочное 3,3</i>												
		<i>соль йодированная 0,25</i>												
М сб №3	148	хлеб ржаной	40	45	6,0	1,0	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0
М сб №3	126	компот из	180	200	0,52	0	13,48	96,69	107,4	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34

		сухофруктов с витамином «С» (35\50 мг на 1 ребенка)												
		<i>вода питьевая 98</i>												
		<i>сахар 6</i>												
		<i>фрукты 10</i>												
		по обеду						427,71	697,64					
	ПОЛДНИК													
М сб №3	67	каша гречневая рассыпчатая	150	200	5,7	4,82	27,45	270,5	360,68	0,14	0,07	0	9,49	3,03
		<i>крупа греча 46</i>												
		<i>вода 70</i>												
		<i>сахар 3</i>												
		<i>соль йодированная 0,25</i>												
		молоко кипяченое	150	200	2,8	3,2	4,7	87,0	116,0	0,03	0,13	1,0	121	0,1
		по полднику						357,5	476,68					
	за 6 день							1115,13	1574,44					
	7 день													
	ЗАВТРАК													
ТК С-П	112	вермишель молочная	150	200	3,42	2,94	13,02	139,5	186,0	0,05	0	0,6	89,4	0,9
		<i>вермишель 18</i>												
		<i>молоко 75</i>												
		<i>вода питьевая 95</i>												
		<i>сахар 2</i>												
		<i>масло сливочное 2</i>												
М сб №3	147	хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
М сб №3	120	какао	150	180	3,1	3,2	11,18	127,36	152,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
		<i>молоко 90</i>												
		<i>вода питьевая 15</i>												
		<i>сахар 6</i>												
		<i>какао порошок 3</i>												
		по завтраку						341,9	446,03					
	2 ЗАВТРАК													
М сб №3	128	виноградный	150	180	0,52	0	13,48	80,58	96,7	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		<i>соль йодированная 0,25</i>												
		хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
		чай с молоком	150	180	1,56	1,62	8,85	81,96	98,35	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
		<i>молоко 50</i>												
		<i>вода питьевая 100</i>												
		<i>чай 0,3</i>												
		<i>сахар 3,5</i>												
		по завтраку						323,79	427,93					
	2 завтрак													
М сб №3	157	мандарины	100	100	0,2	0,8	7,5	38	38	0,06	0,03	38	0,1	35
	обед													
М сб №3	39	суп крестьянский	200	250	1,21	0,81	6,6	92,08	115,1	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46
		<i>пшено 3</i>												
		<i>картофель 28</i>												
		<i>морковь 4</i>												
		<i>мясной бульон 120</i>												
		<i>лук 3</i>												
		<i>масло растительное 3</i>												
		<i>соль йодированная 1</i>												
М сб №3	97	запеканка картофельная с мясом	150	200	8,49	8,35	7,28	227,9	303,9	0,07	0,11	4,35	35,92	1,44
		<i>картофель 60</i>												
		<i>лук 5</i>												
		<i>мясо говядина 50</i>												
		<i>яйцо 5</i>												
		<i>молоко 9</i>												
		<i>масло сливочное 5</i>												
		<i>масло растительное 1</i>												
М сб №3	148	хлеб ржаной	40	50	6,0	1,0	44,33	75,6	94,5	0	0	0	0	0
М сб №3	126	компот из сухофруктов с витамином «С» (35\50 мг на 1	180	200	0,52	0	13,48	96,69	107,4	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34

		ребенка)												
		<i>сухофрукты 10</i>												
		<i>сахар 6</i>												
		<i>вода питьевая 98</i>												
		по обеду						492,27	620,9					
	ПОЛДНИК													
ТК С-П	351	рагу овощное	120	200	2,28	74,49	8,78	102,9	171,5	0,39	0	7,37	29,48	0,74
		<i>капуста</i>												
		<i>белокачанная 20</i>												
		<i>картофель 32</i>												
		<i>лук 8</i>												
		<i>морковь 8</i>												
		<i>томат-паста 1</i>												
		<i>масло растительное</i>												
		<i>3</i>												
		<i>масло сливочное 4</i>												
		<i>соль йодированная 0,7</i>												
М сб №3	122	Кисель	150	180	0	0	9,8	60,0	72,0	0,3	0,3	15	4,5	0
		<i>концентрат 10</i>												
		<i>сахар 3</i>												
		<i>вода питьевая 100</i>												
		хлеб пшеничный	35	50	6,14	2,14	41,86	75,05	107,2	0	0	0	0	0
-		по полднику						237,95	350,7					
	за 10 день							1092,01	1437,53					