

Управление образования администрации Киренского муниципального района

## Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет с пребыванием 8-10 часов  
на осенне-зимний период.

"Утверждаю"

Начальник Управления  
образования



О.П. Звягинцева

При составлении десятидневного меню использована:

**литература:**

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюд);

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

**программный продукт:**

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда согласно пункту 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 1</b>									
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,15	82,99	0,379		
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0,1		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	165	4,34	9,62	20,67	186,61	0,266		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>8,43</b>	<b>16,51</b>	<b>354,60</b>	<b>0,00</b>		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	170	1,87	0,17	21,42	95,2	5,1	пром. изг.	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>170</b>	<b>1,87</b>	<b>0,17</b>	<b>95,20</b>	<b>5,10</b>		
ОБЕД	Макаронник с мясом говядины	38,5/81,5	18,68	20,92	18,52	336,85	0,299		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	130	0,92	2,57	4,11	46,67	8,20	88	
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.	
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,26	0,08	17,70	73,8	0,33	348	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>24,10</b>	<b>25,65</b>	<b>578,72</b>	<b>10,67</b>		
ПОЛДНИК	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65	0,91	пром. изг.	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	0	пром. изг.	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	5,5	пром. изг.	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>235</b>	<b>6,94</b>	<b>5,82</b>	<b>273,85</b>	<b>6,41</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1280</b>	<b>41,34</b>	<b>48,15</b>	<b>174,21</b>	<b>1302,37</b>	<b>22,18</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	145	3,18	2,75	10,41	87	0,120	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,378	
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	131,73	0,392	
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	0,209	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>8,84</b>	<b>9,23</b>	<b>46,24</b>	<b>310,50</b>	<b>0,39</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>110</b>	<b>5,50</b>	<b>3,52</b>	<b>9,35</b>	<b>95,70</b>	<b>0,66</b>	
ОБЕД	Свекольник (с мясом говядины)	119/11	6,95	4,15	8,98	100,93	5,96	136
ОБЕД	Печень по-строгановски	40	5,30	4,49	1,41	74	1,38	255
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,16	3,65	23,18	146,25	0,302	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	3,43	71
ОБЕД	Кисель из ягод свежих (клюква)	150	0,06	0,03	17,28	83,7	1,35	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>21,46</b>	<b>12,91</b>	<b>72,04</b>	<b>512,48</b>	<b>12,12</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая	70	1,51	4,33	14,76	104	0,00	185
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	3,00	пром. изг.
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>5,40</b>	<b>7,76</b>	<b>26,99</b>	<b>200,20</b>	<b>4,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>41,20</b>	<b>33,42</b>	<b>154,62</b>	<b>1118,88</b>	<b>17,82</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	109,9	0,08	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	94,88	0,00	382
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,79	2,76	33,43	175,89	0,00	181
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>360</b>	<b>12,11</b>	<b>11,40</b>	<b>57,87</b>	<b>380,67</b>	<b>0,08</b>
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,2	7,0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>	<b>7,00</b>
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	109/21	4,76	1,81	8,87	71,01	4,02	159
ОБЕД	Гуляш	40	5,82	6,72	1,16	88,4	0,00	260
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,45	4,42	9,47	92,4	12,00	139
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,6	0,54	349
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,42	12,74	49
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>17,97</b>	<b>17,14</b>	<b>68,65</b>	<b>508,03</b>	<b>29,30</b>
ПОЛДНИК	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,44	0,39	пром. изг.
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (творожные)	59/21	11,33	8,13	10,54	160,76	0,14	218
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>15,10</b>	<b>11,38</b>	<b>16,00</b>	<b>227,20</b>	<b>0,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1190</b>	<b>46,23</b>	<b>40,27</b>	<b>157,22</b>	<b>1183,10</b>	<b>36,91</b>

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	165	15,33	27,31	2,90	308,62	0,00	210
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0,00	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	165	0,05	0,02	11,52	46,05	0,00	376
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>16,86</b>	<b>32,01</b>	<b>23,73</b>	<b>439,67</b>	<b>0,00</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>110</b>	<b>5,50</b>	<b>3,52</b>	<b>95,70</b>	<b>0,66</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	130	8,58	2,64	12,51	107,99	5,20	139
ОБЕД	Тефтели	40	2,71	3,02	3,43	51,64	0,00	279
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	82,35	0,00	312
ОБЕД	Винегрет овощной	70	0,97	7,01	4,59	85,4	8,21	67
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	150	0,39	0,14	21,65	91,95	15,7	345
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>18,25</b>	<b>17,71</b>	<b>534,73</b>	<b>29,15</b>	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	120	0,06	0,00	9,12	36,6	1,68	504
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	5,5	пром. изг.
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	70	2,89	4,13	14,37	106,59	0,53	183
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>245</b>	<b>3,17</b>	<b>4,35</b>	<b>169,04</b>	<b>7,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1250</b>	<b>43,78</b>	<b>57,59</b>	<b>1239,14</b>	<b>37,52</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00	378
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	5,99	7,50	36,89	207,53	0,00	173
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>355</b>	<b>9,13</b>	<b>11,69</b>	<b>72,79</b>	<b>400,35</b>	<b>6,55</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	170	1,19	0,00	20,74	90,1	0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170</b>	<b>1,19</b>	<b>0,00</b>	<b>20,74</b>	<b>90,10</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	70	0,76	4,26	2,40	50,96	14,00	23
<b>ОБЕД</b>	Птица отварная (с соусом)	25/15	6,06	7,40	1,00	95	0	288/ соус 330
<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей с кабачками	110	2,04	5,88	9,24	97,9	2,81	202
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	54,75	388
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (с мясом говядины)	113/17	8,35	5,15	7,28	109,06	6,31	160
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>21,22</b>	<b>23,42</b>	<b>55,35</b>	<b>518,27</b>	<b>77,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65	0,91	пром. изг.
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	3	пром. изг.
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	0	429
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>7,91</b>	<b>6,49</b>	<b>35,28</b>	<b>232,20</b>	<b>3,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>39,45</b>	<b>41,60</b>	<b>184,16</b>	<b>1240,92</b>	<b>88,33</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 6</b>									
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	140	4,06	3,50	6,72	74,9	1,82	400	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	109,9	0,08	3	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес"	175	7,33	9,90	38,17	212,02	0,00	173	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>15,45</b>	<b>19,21</b>	<b>396,82</b>	<b>1,90</b>		
ЗАВТРАК 2 Йогурт			110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>110</b>	<b>5,50</b>	<b>3,52</b>	<b>95,70</b>	<b>0,66</b>		
ОБЕД	Сул картофельный	130	1,22	1,47	8,65	52,65	3,24	77	
ОБЕД	Суфле рыбное	50	8,00	2,40	1,30	59	0	341	
ОБЕД	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	0	304	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	2,02	62	
ОБЕД	Кисель из малины	150	0,11	0,09	18,71	85,8	3,02	351	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>15,76</b>	<b>7,75</b>	<b>471,49</b>	<b>8,27</b>		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (творожные)	42,5/17,5	8,09	3,84	12,95	118,91	0,10	218	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,2	7,0	пром. изг.	
ПОЛДНИК	Чай с медом	120	0,14	0,00	8,77	36,3	0,24	376(2)	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>4,19</b>	<b>36,42</b>	<b>7,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1240</b>	<b>45,99</b>	<b>34,67</b>	<b>178,46</b>	<b>1186,42</b>	<b>18,17</b>	



Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85	0,1	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	165	5,84	7,79	31,14	201,68	0,174	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	94,88	0,382	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>10,58</b>	<b>15,30</b>	<b>381,56</b>	<b>0,00</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (мандарины)	60	0,48	0,12	4,50	22,8	22,8	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>22,80</b>	<b>22,80</b>	
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом говядины	89/41	9,85	7,72	20,88	192,56	0,291	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	130	6,64	4,97	6,37	96,69	6	133
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,2	пром. изг.
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	3,43	71
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>21,22</b>	<b>15,10</b>	<b>522,38</b>	<b>12,67</b>	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из манной крупы	80	2,22	3,90	15,40	105,82	0	181
ПОЛДНИК	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	66,44	0,39	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>5,99</b>	<b>7,15</b>	<b>172,26</b>	<b>0,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1170</b>	<b>38,27</b>	<b>37,67</b>	<b>1099,00</b>	<b>35,86</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом	140	6,37	7,13	27,82	168,77	0,177	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,15	82,99	0,379	
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	24,5/16,5/4	1,96	3,17	22,77	127,64	0,082	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>10,94</b>	<b>12,51</b>	<b>63,74</b>	<b>379,40</b>	<b>0,08</b>
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7	0,66	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>110</b>	<b>5,50</b>	<b>3,52</b>	<b>93,35</b>	<b>95,70</b>	<b>0,66</b>
ОБЕД	Овощи в молочном соусе	50/30	1,60	5,40	6,40	80,4	2,88	203/ соус 444
ОБЕД	Салат из свежых с зеленым горошком	70	1,15	2,88	5,10	51,03	4,80	53
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	50	8,65	8,78	3,71	127,86	0,416	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль), с мясом говядины	115,5/14,5	9,14	5,03	10,14	123,4	1,51	150
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики)	170	0,41	0,15	27,57	113,39	1,68	347
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>24,45</b>	<b>22,76</b>	<b>72,78</b>	<b>595,28</b>	<b>10,88</b>
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	120	0,06	0,00	9,12	36,6	1,68	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,2	3	пром. изг.
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0	560
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>4,50</b>	<b>2,16</b>	<b>41,20</b>	<b>202,47</b>	<b>4,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1260</b>	<b>45,39</b>	<b>40,95</b>	<b>187,07</b>	<b>1272,85</b>	<b>16,30</b>

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная гречневая	165	4,88	4,14	25,76	159,51	0,168а	
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	109,9	0,077/3	
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00/378	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>10,08</b>	<b>10,96</b>	<b>47,98</b>	<b>329,68</b>	<b>0,08</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,2	7,0	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>67,20</b>	<b>7,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	130	1,20	2,21	7,87	56,16	3,84	149
<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	160	0,80	0,16	16,16	73,6	3,2	пром. изг.
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	82,35	0,312	
<b>ОБЕД</b>	Котлеты (мясо говядины)	50	8,90	8,75	7,15	143	0,386	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,4	2,83	21
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пром. изг.
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	пром. изг.
<b>ОБЕД</b>	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>16,83</b>	<b>18,03</b>	<b>64,41</b>	<b>492,91</b>	<b>9,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65	0,91	пром. изг.
<b>ПОЛДНИК</b>	Блинчики	80	3,74	2,01	28,68	147,64	0,399	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>7,51</b>	<b>5,26</b>	<b>33,88</b>	<b>212,64</b>	<b>0,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1170</b>	<b>35,47</b>	<b>34,60</b>	<b>160,97</b>	<b>1102,43</b>	<b>17,90</b>	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Сезон: Осенне-зимний

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	175	0,05	0,02	11,52	46,05		0,376
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	19/6	1,48	4,68	9,31	85		0,1
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом черносмородиновым)	94/56	16,41	11,04	53,94	372,24		20,7 223/ соус 336
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>17,94</b>	<b>16,87</b>	<b>75,84</b>	<b>503,29</b>		<b>20,70</b>
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,7		0,66 пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>110</b>	<b>5,50</b>	<b>3,52</b>	<b>9,35</b>	<b>95,7</b>		<b>0,66</b>
ОБЕД	Сул картофельный с макаронными изделиями (с мясом курицы)	112,5/17,5	1,40	1,48	9,79	57,85		4,29 152
ОБЕД	Компот из свежих плодов (вишня)	150	0,24	0,06	21,15	83,82		4,5 342
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	79/51	12,35	6,68	5,85	132,78		1,37 349
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0 пром. изг.
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36		3,66 24
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0 пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>18,06</b>	<b>12,38</b>	<b>58,48</b>	<b>416,01</b>		<b>13,82</b>
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	6,05	68		1,64 400
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	70	2,93	3,67	14,71	103,45		0 173
ПОЛДНИК	Флоды свежие (мандарины)	60	0,48	0,12	4,50	22,8		22,8 пром. изг.
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>7,06</b>	<b>7,04</b>	<b>25,26</b>	<b>194,25</b>		<b>24,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>48,56</b>	<b>39,81</b>	<b>168,93</b>	<b>1209,25</b>		<b>59,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12355</b>	<b>425,68</b>	<b>408,73</b>	<b>1657,02</b>	<b>11954,36</b>		<b>350,61</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1235,5</b>	<b>42,57</b>	<b>40,87</b>	<b>165,70</b>	<b>1195,44</b>		<b>35,06</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>14,24</b>	<b>30,77</b>	<b>55,44</b>			

Начальник \_\_\_\_\_ О.П. Звягинцева

Бухгалтер 2 кат. \_\_\_\_\_ Ю.М. Войтова