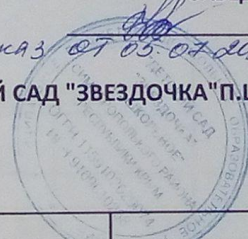


ЗАВЕДУЮЩИЙ ДОУ

Ткач Н.Г.

Приказ от 05.07.2023 № 154

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗВЕЗДОЧКА" П.ШКОЛЬНОЕ" С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92	
	Борщ с картофелем	180	2	4,3	4,4	85,9	64
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00	261
	Картофельное пюре (гарнир)	120	2,45	3,84	16,36	120	339
	Компот из свежих фруктов или ягод	150	0,16	0,16	11,9	51	390
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	75/10	13,16	9,04	12,86	185	251
Полдник	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
			37,35	31,98	106,12	938,27	
Итого за первый день							

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.	
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Суп молочный с крупой ("Гергулес")	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414	
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3	
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386	
ОБЕД	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92		
	Щи зеленые	180	1,25	3,51	6,1	61	74	
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	299	
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,06	4,9	31,22	196,36	330	
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64	418	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7		
	Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
		Огурец свежий или помидор	20	0,20		0,84	5,28	
		Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,60	47,00	
Чай с сахаром с лимоном		150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412	
	Печенье	15	2,70	2,10	33,75	90,00		
Итого за второй день			39,72	40,69	128,01	1085,46		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
Обед	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92	
	Рассольник домашний	180	0,87	2,74	5,90	55,80	82
	Гуляш из отварной говядины	120	9,24	5,60	9,28	124,00	316
	Каша рассыпчатая пеловая или пшеничная	120	7,06	4,9	31,22	196,36	330
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
	Напиток из шиповника	150	0,33	0,01	20,82	85	394
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,80	190,00	441
	Напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Итого за третий день			38,17	30,78	160,44	1120,53	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (Манка)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный. Масло порциями.	30/5	2,41	3,92	14,55	108,05	1
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92	
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,08	10,3	65,9	86
	Запеканка из печени с рисом	180	18,59	7,40	20,51	223,00	311
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Кисель из свежих фруктов или ягод	150	0,07	0,03	19,6	78,9	396
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Макароны отварные с маслом	125	3,82	2,55	37,80	190,00	441
	Котлеты из кабачков с творогом	115	7,01	6,04	9,85	122	157
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за четвёртый день			46,12	31,19	161,56	1161,67	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Второй завтрак	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81	420
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	35	21
	Суп картофельный с клёцками	180	1,57	3,86	8,35	74,32	91
	Жаркое по- домашнему	170	18,35	4,7	16,32	180	292
	Компот из апельсинов или свежих фруктов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
	Огурец свежий или помидор	20	0,20		0,84	5,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Итого за пятый день			43,28	36,38	116,72	1006	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,28	12,92	106,6	87
	Рыба припущенная	60	11,45	2,12	0,16	66,00	259
	Картофельное пюре (гарнир)	120	2,45	3,84	16,36	120	339
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	75/10	13,16	9,04	12,86	185	251
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Итого за шестой день				43,68	32,52	123,6	1014,61

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	414
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
Обед	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92	
	Борщ вегетарианский	180	2	4,3	4,4	85,9	65
	Плов из птицы	160	14,17	11,96	25,08	264	321
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64	418
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	181,00	456
	Напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Итого за седьмой день			39,96	37,15	130,05	1080,72	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	35	21
	Суп с макаронными изделиями	180	1,95	2,06	12,47	76,20	88
	Котлета рубленая из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194	322
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Картофель, тушёный в соусе	100	2,15	6,24	15,53	126,67	149
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Пудинг из творога с повидлом	100/10	19,50	12,92	24,61	291,20	250
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
	Вафли	15	2,70	2,10	33,75	90,00	
Итого за восьмой день			51,13	50,11	174,29	1319,52	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136,00	3
	Чай с сахаром, с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	412
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92	
	Рассольник Ленинградский	180	1,50	3,70	11,90	86,90	82
	Котлета рыбная запечённая	85	10,09	2,45	5,33	74	271
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Рагу овощное	105	1,66	8,66	9,11	121	148
	Компот из свежих яблок	150	0,27	0,03	17,82	73,00	390
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Булочка"Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	181,00	456
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за девятый день			31,74	45,55	130,45	998,72	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (Манка)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	414
	Хлеб пшеничный. Масло порциями.	30/5	2,41	3,92	14,55	108,05	1
Второй завтрак	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81	420
Обед	Огурец свежий или помидор	30	0,30		1,26	7,92	
	Рассольник Ленинградский	180	1,50	3,70	11,90	86,90	82
	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	316
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85,00	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
	Огурец свежий или помидор	20	0,20		0,84	5,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Печенье	15	2,70	2,10	33,75	90,00	
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Итого за десятый день			36,54	36,72	139,98	1011,05	
Итого за весь период			0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднее значение за период			0	0	0	0	