

"Согласовано"
Начальник отдела по образованию
администрации Городищенского муниципального района

С.А. Рассадникова

"Согласовано" *Зам. начальника*
Управления Роспотребнадзора по
Волгоградской области

И.А. Киселева

20.12.18

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

И.А. Киселева Т.Н. 16.12.18

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	180/5	6	3.9	26.2	164.8	0.5	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.11	2.44	17.22	103.7	0.6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0	74.8	0	
II Завтрак	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	0.6	401
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0.9	1.9	4.5	40.2	2.1	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б №85	200	1.8	3	11.7	80.4	3.7	85
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10.5	9.2	5.1	144.5	0.7	256
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	155	4.1	4.6	41.1	221.6	0.5	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18	15.3	35.8	356.9	1	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	40	0.7	1.6	4.5	34.6	0.1	351
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0	9.8	39.4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4.9	4.7	34.7	200.7	0	467
Итого за 1 день:			68.21	63.74	308.92	2093.9	11.4	



Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ячневой) №94	220/2	6.1	5.6	20.5	157.7	0.8	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	3.6	15.7	98	1.3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12.3	0	112.2	0	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	1.2	399
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) №54	40	1	1.9	5.2	42.8	2.8	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2.3	2.2	16.2	94.4	5.3	82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13.3	15	12.8	239.2	0.13	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3.5	6.3	15.4	134.4	32.1	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15.5	61.9	0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ МАНЫЕ С ПОВИДЛОМ №199	140/10	5.94	4.32	36.2	204.2	0.5	199
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0	10	41.7	1.1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ №454	100	5.84	6.26	57.96	311.6	0.06	454
Итого за 2 день:			54	61	285.66	1906.9	45.29	



Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6.4	6	18.5	153.9	0.8	94
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.6	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4.1	0	37.4	0	
П Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	1.2	399
Обед	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0.4	0	1	5.4	1.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА К/Б №81	200	4.6	4.4	15.2	117.8	3.7	81
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38.9	42.5	34	674.6	2.7	304
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0.1	0	28.4	113.9	0	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	150/10	22.4	18.1	22.3	348.4	0.2	230
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5.3	4.6	8.8	99	1	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	
Итого за 3 день:			95.1	87	246.9	2160.1	11.8	



Стрельников А.В.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5.3	5.5	18.4	145.1	0.8	94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.11	2.44	17.22	103.7	0.6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0	74.8	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
П Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0.6	0.6	14.3	68.4	6	368
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0	0.7	5.2	2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	200/5	1.6	4.8	10.2	92.5	6.6	57
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13.3	13.14	13	222.1	0.6	305
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8.1	6	36.8	234.4	0.5	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130	8.8	8.7	23.4	207	0.3	212
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0	9.8	39.4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4.2	8.7	33.5	228.5	0	470
Итого за 4 день:			57.81	62.08	265.52	1860.8	19	

Стрельников А.В.

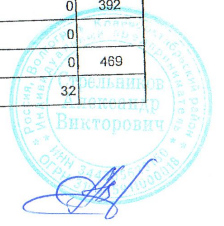
**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	180/5	6.5	3.2	33.7	189.9	0.5	185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2.6	15.7	98	1.3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8.2	0	74.8	0	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	1.2	399
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0.9	1.9	4.5	40.2	2.1	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1.8	1.3	13	69.7	4.1	80
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80	11.1	12.5	10	198.1	0.8	286
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.5	2.5	3.3	38.3	0.9	348
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150/5	5.6	4.7	36.3	210.4	0	205
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15.5	61.9	0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	70/5	7.1	13.6	1.4	156.7	0.1	215
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	100	2	4.3	10.2	89.2	4.4	134
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0	10	41.7	1.1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4.9	4.7	34.7	200.7	0	467
Итого за 5 день:			54.4	60.6	268	1841	16.5	

Стрельников А.В.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	180/5	5.4	2.6	28.2	157	0.5	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.11	2.44	17.22	103.7	0.6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12.3	0	112.2	0	
II Завтрак	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5.6	4.9	7.8	102.8	0.6	401
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0	0.7	5.2	2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1.9	2.3	15.6	90.6	7.7	77
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10.7	11.7	26.8	265.1	18	291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ №190	150	5.6	5.3	33.3	202.4	0.9	190
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0.5	1.2	3.3	26.2	0.1	351
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0	9.8	39.4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	80	5.76	10.24	48.32	308.96	0	469
Итого за 6 дней:			54	59.88	301.54	1978.36	32	



Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 7								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ) №94	220	5.3	5.5	18.4	145.1	0.8	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2.6	15.7	98	1.3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12.3	0	112.2	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
II Завтрак	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ №385	100/5	0.4	0.4	32.6	138	4	385
Обед	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	40	0.4	0	1	5.4	1.6	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №67	200	1.5	4	7.2	71.6	9.8	67
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	160	19.2	18.5	16.5	309.9	8.6	276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15.5	61.9	0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160/16/4	9.6	8.5	38.3	269.1	0	206
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0	10	41.7	1.1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	80	6.53	5.1	47.2	256.3	0	473
Итого за 7 день:			58.33	61	267.4	1853.3	27.2	



Стрельников А.В.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 8								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	180/5	6.5	2.7	32.8	181.3	0.5	185
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.6	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12.3	0	112.2	0	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	1.2	399
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) №54	40	0.8	1.9	4.2	37.7	2.2	54
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №76	200	1.6	3.1	11.2	79.5	4.3	76
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ №265	80	10.4	4.7	12	132	1.9	265
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3.5	6.3	15.4	134.4	32.1	336
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0.1	0	28.4	113.9	0	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	150/10	22.4	18.1	22.3	348.4	0.2	230
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4.4	8.3	94.3	0.9	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0	
	ВАФЛИ	60	1.6	2	46.4	212.4	0	
Итого за 8 день.:			66.7	60	278	1933.5	43.9	



Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 9								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	180/5	5.4	2.6	28.2	157	0.5	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3.11	2.44	17.22	103.7	0.6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0	35.3	0	7
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0.8	0.2	14.7	62.6	1.2	399
Обед	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0.3	0	0.7	5.2	2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	2.3	2.2	16.2	94.4	5.3	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38.9	42.2	34	671.7	2.7	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	150	2.7	10.9	14	172.1	10.7	137
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0.1	0	9.8	39.4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	60	4.3	7.7	36.4	232	0	469
Итого за 9 день:			70.31	72.24	259.42	1977.8	24.6	

0	409
24.6	

Стрельников
Александр
Викторович

Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7.1	6.2	24.4	183	0.9	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2.6	15.7	98	1.3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12.3	0	112.2	0	
II Завтрак	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) №371	200	1.7	0.4	15.7	83.4	48	371
Обед	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	40	0.4	0	1	5.4	1.6	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б №85	200	1.8	3	11.7	80.4	3.7	85
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21.9	20.7	22.4	369.9	10.5	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15.5	61.9	0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0	
Уплотненный полдник	КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №185	200/5	9.3	5.2	40.2	244	0.9	185
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0.2	0	10	41.7	1.1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0.2	19.5	91.9	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	80	5.76	10.24	48.32	308.96	0	469
Итого за 10 дней:			61.16	61.54	269.92	1897.66	68	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал	С
Итого	639.97	649.16	2751.28	19503.32	299.69
Итого за период	64.0	64.9	275.1	1950.3	29.0
Среднее значение за период					

Источник рецептуры:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-584с.



Стрельников А.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Хорошилова Любовь Михайловна

Действителен с 13.07.2021 по 13.07.2022