

«Утверждаю»

Заведующий

МКДОУ «Детский сад № 5 «Ёлочка»

Таушканова А.И.

11 января 2017 года



Примерное 10 дневное меню

МКДОУ «Детский сад № 5 «Ёлочка»

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №5 «Ёлочка» с 10 часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. №26. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)», по программе «Питание в детском саду 2016» Вижен-софт, Версия 1.2.38.

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОО с 10 -часовым пребыванием детей предусмотрено 3-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 .

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ в МКДОУ «Детский сад № 5 «Ёлочка» ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	6,1	26,9	180,5	0	0,5	0	0,2	0,1	0,1	0	0	0,4	5,1	100,7	23,0	103,3	0,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0	25,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	1,6	61,6	2,5	35	0,1	14	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	407	18,0	20,86	93,71	1395,5	0,41	1,2	0,07	0,3	0,1	0,38	0,1	0	2,7	6,7	310,7	44,2	247,2	0,7		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/0/7	1,5	4,1	7,0	73,9	0	5,9	0,2	0,1	0,1	0	0	0	0,5	8,1	38,8	17,2	36,7	0,9	76	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	17,8	20,6	30,0	376,4	0,2	13,9	0	2,9	0,1	0,2	2	0,8	4,9	21,0	29,6	53,8	223,7	3,6	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,2	1,9	23,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	7,6	1,1	5,9	0	371	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0		2008

[illegible]

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые			Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины										Минеральные				№ рец епту ры	Сборник рецептур
		Бел ки, г	Жи ры, г	Угле вод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фоли е вая кисл ота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	0,1	0,1	0	0,2	0,6	15,9	118,0	41,8	157,0	1,2	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,3	1,4	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	20,4	17,06	102,81	1407,5	0,61	1,3	0	1,2	0,2	0,38	0	0,2	3,0	17,3	287,6	71,9	292,9	2,0		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	7,9	6,5	15,1	149,6	0,1	3,9	0,2	1,8	0,1	0	0,1	0,2	1,7	7,8	31,0	29,1	88,1	1,8	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	14,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	0	0,2	1,6	0,4	3,2	21,4	69,8	36,3	153,8	2,9	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,2	1,9	23,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	7,6	1,1	5,9	0	371	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	376	2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	680	30,6	23,46	91,01	1460,8	0,41	27,2	0,2	4,4	0,1	0,38	1,7	0,6	7,0	29,9	116,0	68,1	247,8	4,7		
Полдник																					

ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	97,5	12,8	68,5	0,5	н/н	н/н
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8	5	18	0,8		2008
Итого за прием пищи:	230	4,0	3,9	54,4	270,6	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	105,5	17,8	86,5	1,3		
Всего за день:		55,0	44,4	248,22	3138,9	1,02	29,0	0,2	5,6	0,3	0,86	1,7	0,8	10,3	47,2	509,1	157,8	627,2	8,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	0,1	0,1	0	0,1	0,4	7,1	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2	0	24,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	1,6	52,4	2	28	0,1		2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	422	19,4	17,16	96,41	1379,5	0,41	1,2	0	1,0	0,2	0,38	0,1	0,1	2,7	8,7	315,2	37,9	233,7	0,7		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7	4,7	7,6	7,7	121,2	0	6,3	0,2	0,3	0,1	0	0,1	0,2	1,6	7,2	36,5	19,1	64,7	1,0	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,52	150,38	0,02	0	0,02	0,22	0	0	0	0	0	0	8,03	18,98	56,94	0,44	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	18,5	12,0	2,8	220,0	0,2	13,5	6,5	1,5	0,1	1,5	61,2	0,6	7,4	245,7	22,1	16,5	266,2	5,7	256	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	677	33,53	23,92	111,33	1584,28	0,53	19,8	6,72	2,02	0,2	1,68	61,3	0,8	11,1	252,9	77,03	56,28	391,74	7,14		
Полдник																					

ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	н/н	н/н
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75	6,4	9,1	39,5	265,8	0,1	0	0	1,7	0,2	0	0	0	0,8	24,0	17,0	9,7	55,3	0,6	449	2012
Итого за прием пищи:	255	6,5	9,1	52,3	317,3	0,1	0	0	1,7	0,2	0	0	0	0,8	24,0	19,6	11,7	59,0	1,0		
Всего за день:		59,43	50,18	260,04	3281,08	1,04	21,0	6,72	4,72	0,6	2,06	61,4	0,9	14,6	285,6	411,83	105,88	684,44	8,84		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие- вая кислот- а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,3	1,4	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,1	13,7	134,8	30,7	202,2	0,9	184	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО- МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	20,0	16,46	100,51	1391,0	0,51	1,3	0	0,2	0,2	0,38	0	0,2	3,5	15,1	304,4	60,8	338,1	1,7		
Обед																					
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,1	20,4	6,7	263,1	0	0,6	0,1	0,7	0,4	0,3	0,4	0,3	3,5	5,2	59,3	15,9	140,4	1,2	310	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,3	24,4	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,6	7,9	2,4	7,5	0,1	355	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,5	25,6	149,5	0,1	0	0	0,9	0,1	0	0	0,1	0,4	7,5	6,7	5,4	29,9	0,6	331	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ГРЕНКАМИ	200	11,8	11,9	0,5	157,3	0	0,7	0,2	0,1	0	0,1	0,4	0,3	4,2	3,5	23,5	14,6	103,7	1		2012

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО- МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	630	37,1	37,86	94,61	1632,0	0,41	1,6	0,3	1,7	0,5	0,58	0,8	0,7	10,2	16,8	105,3	40,0	281,5	2,9		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	70	9,7	6,6	18,4	173,5	0	0,1	0	0,8	0	0,1	0	0	0,3	1,7	74,2	11,6	97,8	0,6	231	2012
Итого за прием пищи:	250	9,8	6,6	31,2	225,0	0	0,1	0	0,8	0	0,1	0	0	0,3	1,7	76,8	13,6	101,5	1,0		
Всего за день:		66,9	60,92	226,32	3248,0	0,92	3,0	0,3	2,7	0,7	1,06	0,8	0,9	14,0	33,6	486,5	114,4	721,1	5,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	7	126,9	47,8	166,3	1,2	189	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	18,4	16,76	93,71	1362,2	0,51	1,3	0	1,2	0,2	0,38	0	0,1	2,6	7	274,9	66,5	274,2	1,4		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/0/5	5,4	7,3	15,0	148,9	0,1	5,6	0,2	0,5	0,1	0	0,1	0,3	1,9	8,4	33,1	24,6	89,6	1,2	90	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	0,1	0,1	0	0,5	1,6	12,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,0	5,9	10,3	130,3	0,1	0,1	0	2,7	0	0,1	0	0	1,0	5,7	23,1	33,3	131,8	1,2	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "РАД ПЕТЕК_8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	725	25,9	20,36	114,31	1505,2	0,71	18,2	0,2	3,5	0,2	0,38	0,1	0,8	6,6	26,4	107,3	94,6	322,3	3,8		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	14,5	10	45	1,1		2008

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	0,1	1	0,1	0	0	0,2	0	0	0,2	0	192,8	21,2	136,1	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	230	9,1	9,5	46,0	307,5	0,1	1	0,1	0	0	0,2	0	0	0,6	0	207,3	31,2	181,1	1,3		
Всего за день:		53,4	46,62	254,02	3174,9	1,32	20,5	0,3	4,7	0,4	0,96	0,1	0,9	9,8	33,4	589,5	192,3	777,6	6,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	0,1	0,1	0	0,1	0,8	6,4	159,8	53,1	162,8	1,5	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,3	1,4	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	19,8	17,96	91,01	1365,4	0,61	1,6	0	1,5	0,2	0,38	0	0,1	3,2	7,8	329,4	83,2	298,7	2,3		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200/0/7	5,0	8,4	10,1	135,5	0	2,3	0,2	2,1	0	0	0,1	0,2	1,3	6,8	24,3	18,9	64,6	0,8	94	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	21,7	27,1	5,0	349,6	0,1	1,3	0	4,6	0	0,1	3	0,4	4,5	13,2	19,9	25,5	186,5	2,7	259	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	5	2	8	0,4	411	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	0,1	0,1	0	0,5	1,6	12,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к

Итого за прием пищи:	767	38,3	42,76	116,51	1762,2	0,62	18,1	0,2	7,1	0,1	0,38	3,1	1,1	9,5	32,3	91,8	81,3	360,0	5,3		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,72	1,4	43,15	199,02	0,07	11,1 6	0,01	0,56	0	0	0	0	0	0	13,95	8,37	34,41	0	453	2008
Итого за прием пищи:	250	3,82	1,4	55,95	250,52	0,07	11,1 6	0,01	0,56	0	0	0	0	0	0	16,55	10,37	38,11	0,4		
Всего за день:		61,92	62,12	263,47	3378,12	1,30	30,8 6	0,21	9,16	0,3	0,76	3,1	1,2	12,7	40,1	437,75	174,87	696,81	8,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,6	0	123,7	33,8	168,3	1,7	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0	2,4	88	3,5	50	0,1	14	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	20,1	17,16	98,51	1390,2	0,41	1,1	0	0,2	0,2	0,3	0,2	0	2,9	2,4	311,2	52,5	293,6	2,1		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	5,3	5,3	14,7	128,6	0	3,5	0,2	0,4	0	0	0,1	0,2	1,7	7,3	25,4	17,5	63,8	1,1	100	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,72	3,83	28,99	161,5	0,03	0	0,03	0,77	0	0	0	0	0	0	6,8	19,55	59,5	0	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,1	10,3	193,6	0	0	0	2,2	0	0,1	1,3	0,2	2,4	7,8	10,4	19,5	109,9	1,9	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,9	0,02	0	0,01	0,45	0	0	0	0	0	0	18,9	14,4	20,7	0,63	402	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,3	24,4	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,6	7,9	2,4	7,5	0,1	355	2012

ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "БАЛЕТЕК-8"	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660	20,26	22,42	84,82	626,0	0,05	3,8	0,24	3,82	0	0,1	1,4	0,4	4,1	15,7	69,4	73,35	261,4	3,73		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8	5	18	0,8		2008
Итого за прием пищи:	230	1,5	1,7	51,5	228,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	10,6	7	21,7	1,2		
Всего за день:		41,86	41,28	234,83	2245,4	0,46	4,9	0,24	4,02	0,2	0,4 8	1,6	0,4	7,2	18,1	391,2	132,85	576,7	7,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины											Минеральные				№ рецеп - туры	Сбор ник реце птур
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле вод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фо лие вая кис лот а,	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0,3	1,4	169,0	30,1	134,9	0,8	к/к	к/к	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,3	21,8	159,7	0,1	0,7	0	0,4	0	0,1	0	0	0,3	4	150,4	19,2	117,2	0,5	93	2012	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	7,7	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	415	19,2	14,86	88,91	1327,2	7,9	1,5	0	0,5	0,1	0,38	0	0	2,7	5,4	320,0	49,3	253,1	1,3			
Обед																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	0	0	0	0,2	1,9	8,6	22,9	21,1	46,0	0,7	87	2012	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	75	8,1	17,4	0,3	189,9	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0	1,4	0	23,7	13,5	107,4	1,3	254	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	5	2	8	0,4	411	2008	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,4	3,4	13,1	97,8	0	9,9	0,6	0,5	0	0,1	0	0,1	0,8	11,1	75,7	29,4	77,7	1,0	338	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	695	26,6	24,46	102,41	1498,1	0,52	17,6	0,8	0,9	0	0,38	0	0,3	6,2	19,7	127,3	66,0	239,1	3,4			
Полдник																						

ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	97,5	12,8	68,5	0,5	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	14,5	10	45	1,1		2008
Итого за прием пищи:	230	6,4	7,1	52,9	302,1	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,5	0	112,0	22,8	113,5	1,6		
Всего за день:		52,2	46,42	244,2 ₂	3127,4	8,42	19,6	0,8	1,4	0,1	0,86	0	0,3	9,4	25,1	559,3	138,1	605,7	6,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	0,1	0,1	0	0,1	0,6	5,9	159,3	29,1	143,7	0,6	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,6	0	1	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0	25,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	1,6	61,6	2,5	35	0,1	14	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	422	19,7	18,66	93,51	1381,9	0,51	1,5	0	0,5	0,2	0,38	0,1	0,1	2,9	7,5	368,9	50,3	286,6	0,9		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200	3,8	2,9	20,4	123,4	0,1	4,9	0,2	0,5	0	0,1	0	0,2	0,9	10,0	59,1	25,2	76,0	0,9	79	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	0,1	1,4	0	0,1	0	0,2	1,1	19,5	82,0	29,3	57,3	1,7	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	0	0	0	0	0	0	21	16	23	0,7	402	2008
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	70	9,1	10,7	8,4	166,0	0	0,5	0	0,5	0	0,1	1,2	0,2	1,9	7,3	9,1	12,8	85,3	1,2	287	2012

ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	690	24,8	17,76	123,91	1518,0	0,53	37,1	0,31	2,9	0	0,48	1,2	0,6	6,0	36,8	171,2	83,3	241,6	4,5		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	70	9,2	4,4	36,2	222,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,7	22,1	51,0	12,7	94,3	0,8	483	2012
Итого за прием пищи:	250	9,3	4,4	49,0	273,6	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,7	22,1	53,6	14,7	98,0	1,2		
Всего за день:		53,8	40,82	266,42	3173,5	1,14	38,7	0,31	3,5	0,3	0,96	1,3	0,7	9,6	66,4	593,7	148,3	626,2	6,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	6,4	23,3	170,4	0	0,5	0	0,7	0,1	0,1	0	0	0,3	5,3	100,6	14,4	83,7	0,3	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,5	0	0,8	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,9	117,9	20,7	91,0	0,5	397	2012
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	30	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	364	16,1	13,66	86,21	1293,4	0,31	1,1	0	0,8	0,2	0,38	0	0	2,5	6,2	219,0	35,1	175,5	0,8		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/0/7	5,8	7,8	14,7	154,5	0,1	11,5	0,2	0,3	0,1	0	0,1	0,3	2,0	11,3	40,7	26,9	82,9	1,3	83	2008
ПЛОВ	200	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	0	0	0	0	0	0	22,61	49,21	262,01	3,99	265	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ "ВАЛЕТЕК-8"	70	7,7	0,96	47,91	991,2	0,31	0	0	0	0	0,18	0	0	2,1	0	0	0	0	0	к/к	к/к
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,01	1,8	0	0,09	0	0	0	0	0	0	4,5	1,8	7,2	0,36	411	2008
Итого за прием пищи:	657	36,47	31,59	121,24	1678,32	0,50	14,63	0,4	4,65	0,1	0,18	0,1	0,3	4,1	11,3	67,81	77,91	352,11	5,65		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	442	2008

БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	7,7	7,2	45,9	277,7	0,1	0,2	0	1,4	0,1	0,1	0	0	0,8	30,4	54,3	14,2	88,7	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	8,6	7,4	64,1	355,1	0,1	3,8	0	1,4	0,1	0,1	0	0,1	1,0	30,6	66,9	21,4	101,3	3,2		
Всего за день:		61,17	52,65	271,55	3326,82	0,91	19,53	0,4	6,85	0,4	0,66	0,1	0,4	7,6	48,1	353,71	134,41	628,91	9,65		

МКДОУ "Детский сад №5 "Ёлочка"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

Список литературных источников

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.:Речь, 2008 – Управление социального питания Правительства Санкт-Петербурга, ГОУ ВПО СПбТЭИ кафедра технологии и организации питания.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575773

Владелец Таушканова Анна Николаевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022