

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 3»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 3



Иевлева И.К.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

На ЗИМНИЙ и ОСЕННИЙ

ПЕРИОД /СанПин 2.3/2.4.3590-20/

[illegible]

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г		Пищевые вещества г		Пищевые вещества г		Пищевые вещества г		Энергетическая ценность ккал		Вит.С		№ рец.
		яс	сад	Б		Ж		У		яс	сад	яс	сад	
				яс	сад	яс	сад	яс	сад					
2 день														
Завтрак:	Каша гречневая мол.	200	200	5.3	5.3	10.1	10.1	1.0	1.0	117.2	117.2	0.13	0.13	215
	Какао с молоком	150	180	3.3	4.2	2.8	3.7	13.1	17.2	91.0	118.7	1.3	1.5	397
	Бутерброд с маслом	30/5/	30/5	2.1	2.1	6.6	6.6	12.8	12.8	119.0	119.0	-	-	1
10-30:	Ряженка с вафлей	100/ 25	100/25	0.8/ 1.89	0.8/ 1.89	0.4/ 1.99	0.4/ 1.99	14.9/ 13.47	14.9/13.47	44.5/81.3	44.5/81 31	2.8	2.8	371
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	250	4.1	5.1	4.3	5.4	12.9	16.1	106.6	133.3	4.7	5.9	81
	Тефтеля рыбная запеченая	60	70	7.7	10.3	2.9	3.9	8.3	11.0	90.0	120.0	0.2	0.3	261
	Вермишель отварная	90	100	1.9	1.9	2.9	2.9	15.3	15.3	94.9	94.9	14.0	14.0	318
	Салат из свеклы с сыром	30	30	0.7	0.9	2.3	2.9	8.8	9.4	59.1	63.5	3.8	5.0	28
	Хлеб пшен.	20	30	2.1	3.1	5.6	6.6	12.8	13.8	110	121			1
	Сок	150	150	0.33	0.33	0.02	0.02	18.0	18	84.7	84.7	0.3	0.4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.3	0.38	0.42	13.1	14.4	64.6	70.7	-	-	2
Полдник:	Запеканка картофельная с мясом	100	120	2.1	2.1	7.9	9.6	25.1	26.8	109.8	178.9	-	-	423
		20		2.1	2.1	6.6	6.6	12.8	12.8	119.0	119.0			1
	Молоко кипяч.	120	150	2.6	3.2	2.3	2.7	11.3	13.6	78.0	92.4	1.2	1.4	394

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Пищевые вещества		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Вит.С		№ рец.
		г		г		г		г		ккал				
		яс	сад	Б		Ж		У		яс	сад	яс	сад	
яс	сад	яс	сад	яс	сад	яс	сад							
9 день														
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	100	11.7	14.7	7.9	9.9	15.1	18.9	179.2	224.0	0.15	0.19	236
	Батон с маслом	30/5	40/5	0.2	0.4	1.0	1.5	1.2	1.7	14.8	22.2	0.01	0.02	354
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.1	2.6	1.4	1.7	15.5	18.6	84.0	100.8	0.28	0.34	396
10-30:	Молоко с печеньем	150/25	150/25	4.6	4.6	4.1	4.1	7.6	7.6	85.0	85.0	1.9	1.9	400
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами	150	250	6.9	8.6	6.7	8.4	11.4	14.3	133.8	167.2	7.3	9.1	87
	Гуляш из отварного мяса	38/25	42/25	12.8	15.4	10.1	12.3	3.2	3.9	156.3	187.5	0.6	0.8	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	5.2	5.2	7.2	7.2	34.8	34.8	223.8	223.8	-	-	156
	Икра овощная	30	30	0.6	0.8	2.7	3.7	3.0	4.0	29.3	52.4	3.8	5.1	36
	Компот из сухофруктов	150	180	0.28	0.33	0.01	0.02	18.0	20.8	73.4	84.7	0.3	0.4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2.1	2.3	0.38	0.42	13.1	14.4	64.6	70.7	-	-	2
Полдник	Запеканка из творога	80	100	2.5	3.1	3.8	4.8	11.3	14.1	90.1	112.6	20.5	25.6	336
												-	-	
	Чай	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	5.7	10.2	22.8	41.0	1.6	2.8	393
	Сгущен.молоко	30	30	3.6	3.6	5.3	5.3	11.3	11.3	108.1	108.1	0.05	0.05	3

[illegible]

Среднее значение за период (за 10 дней)

ДЕНЬ	БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИН С	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1.	37.0	48.1	47.8	58.2	206.4	266.3	1394	1820.3	33	36.1
2.	43.5	50.7	48.0	54.7	226.3	249.2	1442.1	1766.3	58	59.9
3.	38.3	52.4	44.6	54.8	196.2	261.0	1311.8	1716	46	49.1
4.	41.6	52.7	46.2	65.3	234.5	298.5	1587.3	1920.6	29.1	39.0
5.	43.7	61.0	57.7	61.7	194.7	261.6	1328.1	1796.1	56.1	60.1
6.	39.2	49.4	42.7	60.4	207.1	285.2	1386.3	1736.4	64.1	77.3
7.	49.6	61.6	42.8	57.9	188.3	248.5	1401.4	1796.9	41.8	44.7
8.	38.1	51.2	45	62.6	177.2	227.9	1276.1	1692	32.8	37.5
9.	45,3	60	51.1	65.3	192.8	235.8	1490.2	1911.5	49	53.2
10.	43.7	52.9	44.1	59.1	206.5	276	1382.7	1843.9	40.1	43.1
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	420	540	470	600	2030	2610	14000	18000	450	500
Вывод	42	54	47	60	203	261	1400	1800		
	1	1	1	1	4	4				

