



Заведующий МБДОУ № 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНО

на Зимний период 2021-2022гг

/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		№ реп.
		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	100/2 5	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 Хлеб пшен.	30 20	30 30	0.7 2.1	0.9 3.1	2.3 5.6	2.9 6.6	8.8 12.8	9.4 13.8	59.1 110	63.5 121	3.8	5.0	28 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 кипяченое	120	150	2.6	3.2	2.3	2.7	11.3	13.6	78.0	92.4	1.2	1.4	394

[illegible]

Приём м пищи	Наименование блюда	Выход блюда г		Пищевы е веществ а г		Пищевы е веществ а г		Пищевы е веществ а г		Энергетическа я ценность ккал		Вит.С		№ реп.
		яс	сад	Б		Ж		У		яс	сад	яс	сад	
				яс	сад	яс	сад	яс	сад					
4 день														
Завтрак :	Каша пшеничная молочная	20 0	200	4.5	5.8	7.7	8.8	28.1	29.3	203.2	229.7	-	-	153
	Какао с молоком	15 0	180	3.3	4.2	2.8	3.7	13.1	17.2	91.0	118.7	1.3	1.5	397
	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	2 0 / 5 / 1 0	30/5/	1.9	3.8	0.6	1.2	12.7	25.4	18.0	36.0	-	-	1
10-30:	Кефир с вафлей	10 0/ 25	100/2 5	4.6/ 2.04	5.9/2. 04	4.1/ 1.9	4.9/1.9	7.6/ 13.47	9.1/13.4 7	85.0/81. 3	102.0,/81.3	1.9	2.4	400
												-	-	
Обед:	Рассольник	15 0	250	4.1	4.8	5.9	6.9	24.5	26.4	178.7	192.4	4.7	5.9	56
	Котлета рубленая из птицы	6 0	70	9.4	12.6	9.6	12.8	10.0	13.3	164.0	218.6	0.5	0.7	305
	Каша гречневая с маслом	10 0	120	3.7	4.4	3.0	3.8	17.6	21.9	112.3	126.3	-	-	205
	Салат из кукурузы	3 0	30	0.6	1.1	1.8	2.4	5.7	6.4	34.9	46.8	4.1	5.7	12
	Хлеб пшеничный	2 0	30											
	Сок	15 0	150	0.7	0.7	-	-	15.2	15.2	64.0	64.0	-	-	399
	Хлеб ржаной	4 0	50	2.1	2.3	0.38	0.42	13.1	14.4	64.6	70.7	-	-	2

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Приём м пищи	Наименование блюда	Выход блюда г		Пищевы е веществ а г		Пищевы е веществ а г		Пищевы е веществ а г		Энергетическа я ценность ккал		Вит.С		№ реп.
		яс	сад	Б		Ж		У		яс	сад	яс	сад	
				яс	сад	яс	сад	яс	сад					
7 день														
Завтрак :	Каша манная молочная	20 0	200	7.0	8.0	9.9	10.3	29.5	31.3	249.7	263.4	-	-	151
	Какао с молоком	15 0	180	3.3	4.2	2.8	3.7	13.1	17.2	91.0	118.7	1.3	1.5	397
	Хлеб пшеничный с маслом	3 0 / 5	40/5	1.9	3.8	0.6	1.2	12.7	25.4	18.0	36.0	-	-	1
10-30:	Кефир с вафлей	10 0/ 25	100/ 25	4.3/ 1.92	4.3/ 1.92	3.7/ 1.97	3.7/ 1.97	6.0/ 13.32	6.0/ 13.32	75.0/ 80.8	75.0/ 80.8	1.0	1.0	401
												-	-	
Обед:	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	15 0	250	2.2	3.4	4.7	6.1	10.9	12.4	95.6	122.5	14.2	17.8	59
	Котлета рубленая из птицы Салат из кукурузы Хлеб пшеничный	6 0 3 0 2 0	70 30 30	8.8	11.7	7.8	10.5	5.8	7.8	130.0	173.3	0.5	0.7	308
	Картофель отварной	10 0	120	1.9	2.7	2.9	4.0	15.3	21.5	94.9	132.9	14.0	19.6	318
	Кисель из	15	180	0.3	0.4	0.03	0.04	19.6	22.6	80.3	92.7	0.5	0.7	382

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Приём м пищи	Наименование блюда	Выход блюда г		Пищевы е веществ а г		Пищевы е веществ а г		Пищевы е веществ а г		Энергетическа я ценность ккал		Вит.С		№ рец.
		яс	сад	Б	Ж	У	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 св.фруктов	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
Полдни к	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]

