

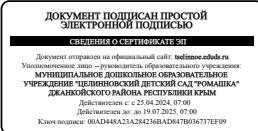
УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Целинновский
детский сад «Ромашка»

Н.В. Чмух

« 09 » _____ 2025г.

Приказ № 2-ОД от 09.01.2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕЛИННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

(зимний период)

с. Целинное, 2025г.



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/5	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША МАНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
О С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 150							
Обед									
ВИТАМИННЫЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60
С КАПУСТОЙ И КОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180/20	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200/10
ТА РЫБНАЯ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60/10	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60/20	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60/20	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 160	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2- И ВАРИАНТ) 70/20
ПЮРЕ ОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
С РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ОТ ИЗ СВЕЖИХ БЛОК 180									
Полдник									
КА МОЛОЧНАЯ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВОЙ 110/20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные) 100	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные) 100	СЫРНИКИ С МОРКОВОЙ И ПОВИДЛОМ 80/10	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85
МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 100		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 150

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УчРЕЖДЕНИЯ "ЦЕЛИНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА", В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.6	15.3	2.1	180.9	0.00	0.20	0.20	1.40	70.60	10.80	133.40	1.40	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	310	14.3	18.4	29.2	339.7	0.00	0.80	0.20	2.00	194.30	37.90	244.30	2.30		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.7	1.1	3.7	26.6	0.00	5.20	0.20	0.60	17.90	7.30	12.70	0.70	41	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	10.0	82.5	0.00	6.60	0.20	1.80	33.40	20.20	38.30	1.10	63	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	5.6	4.9	8.9	98.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	5.0	19.8	125.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.1	38.4	0.00	1.00	0.00	0.20	3.70	1.80	2.40	0.50	391	2016
Итого за прием пищи:	708	13.6	15.5	77.6	496.6	0.10	12.80	0.40	3.80	66.40	43.10	103.30	4.20		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6.3	4.0	36.4	204.6	0.10	0.20	0.00	0.50	43.80	10.90	67.90	0.50	466	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.2	75.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50	413	2016
Итого за прием пищи:	240	8.9	6.2	47.6	280.0	0.10	0.70	0.00	0.50	141.20	23.70	136.40	1.00		
Всего за день:		36.8	40.1	154.4	1116.3	0.20	14.30	0.60	6.30	401.90	104.70	484.00	7.50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	5.6	25.6	185.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	K/K	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	11.3	75.7	0.00	0.50	0.00	0.00	97.80	13.10	69.20	0.60	413	2016
Итого за прием пищи:	390	9.2	8.0	52.0	331.7	0.00	0.50	0.00	0.60	104.70	23.00	94.40	1.20		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.4	4.8	53.8	0.00	3.20	0.20	1.50	15.80	12.00	25.20	0.60	46	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4.8	3.1	22.9	138.9	0.20	4.00	0.30	1.40	30.80	28.60	68.60	1.60	87	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/10	6.8	7.5	4.9	153.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	293	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2.5	3.7	32.3	187.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	658	17.4	18.0	87.8	638.2	0.30	7.20	0.50	3.70	60.60	49.40	126.90	3.70		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110/20	5.6	8.3	20.0	212.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	252	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.3	0.0	16.5	68.0	0.00	6.00	0.10	0.00	5.00	12.00	15.00	0.20	418	2016
Итого за прием пищи:	250	7.4	8.4	46.5	327.7	0.00	6.00	0.10	0.40	9.60	18.60	31.80	0.60		
Всего за день:		34.0	34.4	186.3	1 297.6	0.30	13.70	0.60	4.70	174.90	91.00	253.10	5.50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5.3	5.2	22.4	169.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	422	11.3	8.4	51.3	338.8	0.10	0.60	0.00	0.80	133.00	23.00	123.40	1.70		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	419	2016
Итого за прием пищи:	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.0	28.1	0.00	1.20	1.10	0.40	26.50	19.70	28.50	0.50	42	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	1.4	4.2	7.7	79.6	0.00	5.40	0.30	0.30	34.10	16.90	39.20	0.60	95	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/20	8.5	7.5	2.2	141.8	0.14	9.75	4.19	2.40	10.50	11.25	173.25	3.75	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	5.0	19.8	125.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	17.3	71.4	0.00	1.20	0.00	0.20	15.30	3.90	9.90	0.60	396	2016
Итого за прием пищи:	700	16.2	17.2	78.1	564.9	0.24	17.55	5.59	4.30	97.90	68.25	292.85	6.45		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	5.7	4.6	36.4	240.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	470	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.60	3.70	0.40	412	2016
Итого за прием пищи:	250	5.8	4.6	43.4	268.6	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.60	3.70	0.40		
Всего за день:		37.8	34.0	180.2	1 254.8	0.44	18.95	5.59	5.10	401.30	112.55	533.35	8.75		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.8	6.7	30.2	205.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	410	9.5	9.8	57.3	364.0	0.00	0.60	0.00	0.60	123.70	27.10	110.90	0.90		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	2.0	4.6	12.3	103.2	0.10	5.00	0.20	0.30	26.10	18.90	52.00	0.80	82	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	6.4	11.1	18.3	202.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.1	38.4	0.00	1.00	0.00	0.20	3.70	1.80	2.40	0.50	391	2016
Итого за прием пищи:	658	11.4	16.2	56.7	428.2	0.20	8.50	0.20	1.30	48.10	34.90	99.50	3.10		
Полдник															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	7.6	8.6	7.9	161.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	233	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	2016
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	418	2016
Итого за прием пищи:	230	10.4	8.9	33.1	275.0	0.00	2.00	0.00	0.60	13.90	13.90	32.20	2.00		
Всего за день:		31.3	34.9	147.1	1 067.2	0.20	11.10	0.20	2.50	185.70	75.90	242.60	6.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.7	4.9	21.7	167.0	0.08	1.00	0.02	0.30	149.00	19.00	124.00	1.50	100		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60			2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414		2016
Итого за прием пищи:	410	10.6	8.0	50.0	331.7	0.08	1.60	0.02	0.90	282.20	44.90	240.40	2.30			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	1.5	4.5	35.7	0.00	8.40	0.20	0.60	24.50	9.60	19.00	0.60	21		2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180/20	9.4	9.5	11.5	169.0	0.00	3.40	0.30	1.00	26.00	22.00	100.70	1.50	91		2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	5.6	4.9	8.9	98.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271		2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	5.2	14.6	115.5	0.10	10.90	0.50	1.40	39.40	26.50	56.50	1.20	362		2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50			2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394		2016
Итого за прием пищи:	698	20.8	21.4	62.4	523.4	0.20	22.70	1.00	3.80	103.90	66.90	209.30	4.80			
Полдник																
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные)	100	7.8	7.9	23.3	198.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	243		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	10.5	72.6	0.00	0.50	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	0.50	413		2016
Итого за прием пищи:	310	12.7	10.3	48.9	342.5	0.00	0.50	0.00	0.60	104.30	22.70	93.70	1.10			
Всего за день:		44.1	39.7	161.3	1 197.6	0.28	24.80	1.02	5.30	490.40	134.50	543.40	8.20			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5.3	5.2	22.4	179.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	K/K 2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.90	4.40	0.50	412 2016
Итого за прием пищи:	415	7.7	5.4	44.6	279.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	17.00	13.80	29.60	1.10	
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40	57	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	6.0	18.5	146.9	0.10	11.20	0.20	1.80	52.50	36.30	96.60	2.00	69	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/20	12.2	7.5	1.8	141.8	0.10	9.10	4.20	1.00	16.80	11.60	176.60	3.80	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.2	3.7	32.0	187.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	418	2016
Итого за прием пищи:	617	23.6	22.2	87.1	675.2	0.30	26.80	4.50	3.60	107.00	68.40	334.40	9.80		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	5.3	3.0	6.6	85.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	290	11.2	6.1	34.9	250.6	0.00	0.60	0.00	0.00	133.30	25.90	116.40	0.80		
Всего за день:		42.5	33.7	166.6	1 205.0	0.30	27.40	4.50	4.80	257.30	108.10	480.40	11.70		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7.6	11.2	2.4	174.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.90	25.20	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	126.40	16.00	91.20	414	2016
Итого за прием пищи:	310	13.5	14.3	30.7	339.0	0.00	0.60	0.00	0.60	0.60	133.30	25.90	116.40	0.80	
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	1.5	4.5	35.7	0.00	8.40	0.20	0.60	24.50	9.60	19.00	0.60	21	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	1.4	4.2	7.7	79.6	0.00	5.40	0.30	0.30	34.10	16.90	39.20	0.60	95	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	6.4	11.1	18.3	202.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	17.3	71.4	0.00	1.20	0.00	0.20	15.30	3.90	9.90	0.60	396	2016
Итого за прием пищи:	637	11.3	17.2	63.5	464.8	0.10	15.00	0.50	1.90	80.60	37.40	100.30	3.30		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные)	100	7.8	7.9	23.3	198.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	243	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	65.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	310	13.5	11.0	50.4	357.7	0.00	0.60	0.00	0.60	123.70	27.10	110.90	0.90		
Всего за день:		38.3	42.5	144.6	1161.5	0.10	16.20	0.50	3.10	337.60	90.40	327.60	5.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3.8	6.7	30.2	205.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	к/к	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	10.5	72.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	97.40	12.80	68.50	413	2016	
Итого за прием пищи:	410	8.7	9.1	55.8	348.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.60	104.30	22.70	93.70	1.10		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	19.00	11.30	22.20	0.70	34	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4.8	3.1	22.9	138.9	0.20	4.00	0.30	1.40	30.80	28.60	68.60	1.60	87	2016	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	11.3	10.5	25.3	223.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.4	1.5	1.2	23.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	0.90	5.90	0.00	372	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.80	7.20	33.10	1.50		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016	
Итого за прием пищи:	673	19.9	19.0	77.2	545.0	0.30	6.30	0.30	3.80	72.40	49.60	129.80	3.80			
Полдник																
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	80/10	7.9	8.8	24.5	202.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247	2016	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.00	91.20	0.20	414	2016	
Итого за прием пищи:	270	11.5	11.7	37.7	295.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.40	16.00	91.20	0.20			
Всего за день:		40.1	39.8	170.7	1 189.5	0.30	7.40	0.30	4.40	303.10	88.30	314.70	5.10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.2	8.2	29.0	224.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	13.2	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	126.30	16.00	91.20	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	410	11.1	11.3	57.3	388.7	0.00	0.60	0.00	0.60	133.20	25.90	116.40	0.80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.7	36.7	0.00	1.50	0.00	1.30	13.70	8.00	16.60	0.40	20	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	6.0	18.5	146.9	0.10	11.20	0.20	1.80	52.50	36.30	96.60	2.00	69	2016
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	7.2	11.9	32.3	267.6	0.08	1.00	0.72	8.00	28.00	57.00	245.00	3.00	321	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.60	3.70	0.40	411	2016
Итого за прием пищи:	657	14.2	21.2	75.2	555.0	0.28	13.70	0.92	11.90	110.60	111.90	394.10	7.30		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	5.3	3.0	6.6	85.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.9	12.0	87.8	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	17.20	85.70	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	290	11.0	6.1	33.7	244.7	0.00	0.60	0.00	0.60	123.70	27.10	110.90	0.90		
Всего за день:		36.3	38.6	166.2	1 188.4	0.28	14.90	0.92	13.10	367.50	164.90	621.40	9.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	4.8	31.4	195.9	0.00	0.60	0.00	0.90	125.20	19.00	108.00	0.50	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.90	4.40	0.50	412	2016
Итого за прием пищи:	410	9.1	5.0	53.6	295.5	0.00	0.60	0.00	1.50	142.20	32.80	137.60	1.60		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.4	4.8	53.8	0.00	3.20	0.20	1.50	15.80	12.00	25.20	0.60	46	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	2.0	4.6	12.3	103.2	0.10	5.00	0.20	0.30	26.10	18.90	52.00	0.80	82	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	70/20	7.4	12.3	9.5	213.6	0.03	1.56	0.00	2.34	7.02	9.36	63.96	0.78	304	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.7	5.0	19.8	125.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.60	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	727	14.3	25.6	68.9	598.8	0.23	9.76	0.40	4.94	62.82	48.86	173.36	3.68		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6.8	13.0	1.8	152.0	0.00	0.20	0.20	1.20	58.90	8.90	108.10	1.10	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.10	0.00	0.00	0.70	8.10	11.60	29.40	0.70		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2.3	3.7	7.0	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	419	2016
Итого за прием пищи:	270	11.8	16.9	26.4	313.5	0.10	0.20	0.20	1.90	67.00	20.50	137.50	1.80		
Всего за день:		35.2	47.5	148.9	1 207.8	0.33	10.56	0.60	8.34	272.02	102.16	448.46	7.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	376,1	385,1	1622,5	11869,3	2.73	159.41	14.83	57.64	3 193.8 2	1 070.3 1	4 242.8 1	73.63
Среднее значение за период	37.6	38.5	162.3	1 186.9	0.27	15.94	1.48	5.76	319.38	107.03	424.28	7.36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	29.2	58.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	390	50	673	271

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью

Н. (оригинал)
м.с.г.в.

Заведующий МДОУ

«Целинновский детский сад «Ромашка»

Н.В. Чмук

