

Протокол № __3__

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	5,9	1,6	26,9	144,9	181	2012
БАТОН (аллергики)	30	2,2	0,9	14,6	75,4	214	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
Итого за прием пищи:	360	8,2	2,4	46,4	240,6		
II Завтрак							
ВАФЛИ (аллергики)	31	0,8	1,0	23,2	106,4	8	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	180	1,4	0,0	17,1	78,6	399	2012
Итого за прием пищи:	211	2,2	1,0	40,4	185,0		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,9	4,9	8,8	98,7	83	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,9	11,2	4,8	160,5	278	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	3,7	0,4	23,9	114,8	207	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,1	1,5	2,5	28,0	32	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	11,2	45,1	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	204	2012
Итого за прием пищи:	748	24,4	18,6	81,9	593,6		
Полдник							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ (аллергики)	110	2,4	0,4	37,5	163,4	9	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,6	399	2012
Итого за прием пищи:	297	3,9	0,4	55,2	245,0		
Всего за день:		38,8	22,4	224,0	1 264,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК (аллергики)	200	7,4	1,6	47,0	232,0	212	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,4	0,9	33,8	152,7	3	2012
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
Итого за прием пищи:	440	9,8	2,4	85,8	404,9		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	120	0,5	0,5	11,2	53,8		2008
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,4	18,4	39,8	5	2012
Итого за прием пищи:	146	2,3	2,8	29,6	93,6		
Обед							
СУП С КРУПОЙ (аллергики)	200	6,1	7,8	21,1	179,9	21	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,6	11,6	225,0	286	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,2	5,1	4,7	71,4		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	187	0,2	0,2	12,6	54,6	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,8	36,8	312	2012
Итого за прием пищи:	600	25,3	27,1	73,5	643,1		
Полдник							
КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,8	0,4	16,8	77,4	19	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
Итого за прием пищи:	380	1,9	0,4	21,8	97,7		
Всего за день:		39,3	32,7	210,8	1 239,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	7,7	6,9	0,4	94,6	213	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергики)	80	1,2	4,0	7,6	71,2		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,6	23,6	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	312	2012
Итого за прием пищи:	330	11,1	11,1	28,2	258,3		
II Завтрак							
ПРЯНИКИ	26	1,5	1,2	18,9	92,3	174	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,2	0,0	7,7	31,6	7	2012
Итого за прием пищи:	206	1,7	1,2	26,6	123,9		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,7	4,0	12,1	103,3	86	2012
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	200	14,1	15,0	18,4	266,9	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,9	43,4	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,6	36,7	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	312	2012
Итого за прием пищи:	628	22,4	19,5	62,7	519,3		
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,2	6,2	16,8	137,7	137	2012
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	204	2012
Итого за прием пищи:	400	4,6	6,4	30,3	198,8		
Всего за день:		39,8	38,1	147,8	1 100,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ОВОЩНОЙ ИЗ ГРЕЧКИ (аллергики)	200	3,5	8,5	16,8	158,4	181	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	204	2012
ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	37	2,7	3,4	26,2	56,7	5	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
Итого за прием пищи:	437	7,5	12,1	56,5	276,2		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,4	0,4	10,5	50,1	154	2012
Итого за прием пищи:	125	0,4	0,4	10,5	50,1		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергики)	200	3,8	4,1	12,7	103,6	77	2012
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	16,0	18,6	13,4	285,3	276	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	0,5	0,1	1,6	9,1		2012
ЧАЙ (аллергики)	180	0,1	0,0	5,6	22,6	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	2,2	0,2	14,6	68,9	312	2012
Итого за прием пищи:	740	25,1	23,3	63,6	565,0		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,6	5,6	44,9	260,3	467	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,3	0,0	7,4	30,7	7	2012
Итого за прием пищи:	260	7,9	5,6	52,2	290,9		
Всего за день:		40,9	41,4	182,8	1 182,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	3,7	0,4	23,9	114,8	205	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	5,6	23,6	392	2012
БАТОН (аллергики)	30	2,2	0,9	14,6	75,4	214	2012
Итого за прием пищи:	360	6,1	1,3	44,1	213,8		
II Завтрак							
ВАФЛИ	26	0,7	0,8	19,5	89,3	8	2012
ЧАЙ (аллергики)	150	0,1	0,0	5,0	20,1	393	2012
Итого за прием пищи:	176	0,8	0,8	24,5	109,4		
Обед							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	200	4,1	5,2	7,7	94,4	82	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,1	8,1	4,5	142,8	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,2	0,4	18,2	85,9	320	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	4,5	49,5	117	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,6	54,6	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	312	2012
Итого за прием пищи:	738	25,3	17,5	78,3	573,6		
Полдник							
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (аллергики)	85	5,4	4,6	1,8	70,5	220	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	51	3,4	0,4	21,6	104,0	204	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,6	399	2012
Итого за прием пищи:	323	10,3	5,0	41,2	256,1		
Всего за день:		42,4	24,7	188,0	1 152,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ (аллергии)	160	5,0	7,4	32,6	217,0	15	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,4	0,9	33,8	152,7	3	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
Итого за прием пищи:	400	7,4	8,3	71,4	390,0		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	37	2,7	3,4	26,2	56,7	242	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергии)	187	0,5	0,0	28,1	123,3	6	2012
Итого за прием пищи:	224	3,2	3,4	54,4	180,1		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	5,5	4,4	18,8	136,7	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергии)	150	14,0	12,0	11,9	211,6	290	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,1	3,6	3,6	50,8	5	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (аллергии)	150	0,0	0,0	6,5	25,9	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	204	2012
Итого за прием пищи:	627	25,4	20,4	71,5	571,5		
Полдник							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,4	10,8	21,8	300,4	292	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	3,8	0,4	27,3	128,3	16	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,6	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	37	2,4	0,3	15,7	75,5	204	2012
Итого за прием пищи:	434	31,0	11,6	82,5	585,8		
Всего за день:		67,0	43,7	279,7	1 727,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	180	3,4	0,5	51,2	224,2	17	2012
ЧАЙ	200	0,1	0,0	5,6	22,6	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	39,6	204	2012
Итого за прием пищи:	400	4,8	0,7	65,0	286,4		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,4	18,4	39,8	242	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	120	0,5	0,5	11,2	53,8	154	2012
Итого за прием пищи:	146	2,3	2,8	29,6	93,6		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергики)	200	3,8	4,1	12,7	103,6	78	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	21,0	9,2	9,9	227,7	131	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	140	1,4	0,3	11,7	55,3	320	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,2	5,1	4,7	71,4		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,6	54,5	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,6	36,7	204	2012
Итого за прием пищи:	768	33,3	19,4	89,3	691,2		
Полдник							
ОЛАДЫ	125	8,6	8,9	58,3	348,2	449	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,2	0,0	6,5	26,5	396	2012
Итого за прием пищи:	305	8,8	8,9	64,8	374,7		
Всего за день:		49,2	31,9	248,7	1 445,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ГЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ (аллергики)	200	4,4	2,2	31,2	162,2	413	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	5,0	20,3	393	2012
БАТОН (аллергики)	30	2,2	0,9	14,6	75,4	214	2012
Итого за прием пищи:	410	6,7	3,0	50,8	257,9		
II Завтрак							
ВАФЛИ (аллергики)	37	1,0	1,2	27,7	127,1	8	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергики)	180	0,5	0,0	27,1	118,7	6	2012
Итого за прием пищи:	217	1,5	1,2	54,8	245,8		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	200	10,0	2,8	7,7	96,2	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,0	20,9	33,3	382,4	304	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	3,0	7,0	61,2	117	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,2	0,2	12,9	54,4	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	312	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,1	0,1	7,2	34,7	204	2012
Итого за прием пищи:	687	29,9	27,3	83,1	699,9		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,2	4,7	0,3	64,3	213	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,3	0,5	18,8	88,9	321	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	9,7	68,1	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	312	2012
Итого за прием пищи:	400	12,2	7,4	43,4	290,3		
Всего за день:		50,4	38,9	232,2	1 493,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ (аллергии)	150	8,0	4,7	25,8	177,8	20	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0,0	11,2	45,1	379	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	204	2012
Итого за прием пищи:	350	9,3	4,9	45,5	263,7		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,4	0,4	10,8	51,7	155	2012
Итого за прием пищи:	125	0,4	0,4	10,8	51,7		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ (аллергии)	200	3,9	7,6	11,7	131,7	61	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	14,8	2,1	8,4	111,8	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	150	1,9	0,4	15,8	74,7	320	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	0,5	0,1	1,6	9,1		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	15,5	65,9	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,8	36,8	312	2012
Итого за прием пищи:	729	25,1	10,8	76,9	507,5		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ (аллергии)	150	5,1	7,2	43,2	260,7	182	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,6	399	2012
Итого за прием пищи:	337	6,5	7,2	61,0	342,3		
Всего за день:		41,4	23,4	194,2	1 165,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	85	5,2	4,6	1,3	67,5	220	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,0	4,3	67,1	208	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,1	56,6	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	204	2012
Итого за прием пищи:	345	7,9	10,0	27,2	232,0		
II Завтрак							
ВАФЛИ (аллергики)	37	1,0	1,2	27,7	127,1	8	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,2	0,0	7,7	31,6	7	2012
Итого за прием пищи:	217	1,2	1,2	35,5	158,6		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,9	4,9	8,8	98,9	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,6	17,7	12,0	264,4	336	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,2	0,0	7,7	31,6	7	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	302	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	204	2012
Итого за прием пищи:	648	23,4	23,1	59,2	541,2		
Полдник							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,2	0,0	6,7	27,7	7	2012
ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	130	6,7	6,7	23,6	183,9	158	2012
БАТОН (аллергики)	30	2,2	0,9	14,6	75,4	214	2012
Итого за прием пищи:	340	9,1	7,6	44,9	287,0		
Всего за день:		41,5	41,9	166,8	1 218,8		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН**, Серобян Ирина Петровна, Заведующий

15.08.23 13:44 (MSK)

Сертификат 126E4AF2B8B65E8AB16071D69A077387