

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

детским садом «Сказка» пгт Оричи

сад
"Сказка"
пгт Оричи

Е.В. Шевелева



Цикличное десятидневное меню

**для организации питания детей, в возрасте от 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет посещающих с 10-часовым пребыванием
муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение
детский сад «Сказка» пгт Оричи Оричевского района Кировской области,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания (весна - лето)**

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	182 Киров 2005	150	5,5	6,7	22,6	173	1,4
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	200	6,9	8,7	27,0	214	2
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	30/5 40/7	3,06 3,9	2,66 3,5	13,18 24,5	89,2 135,0	0,39 0,5
Итого за завтрак:			360/5 440/7	10,56 13,86	14,16 18,23	47,58 69,99	352,7 490,8	1,79 2,5
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	20/1 ЕКБ 2011	30 50	0,4 0,7	2,5 4,1	2,7 4,5	32 53	0,6 1,0
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	120 Киров 2005	150 200	1,2 1,5	1,6 2,2	6,1 8,1	56,8 75,7	6,5 8,6
	Котлета из мяса кур	5/9 ЕКБ 2011	60 70	10,8 12,5	8,8 10,2	9,1 10,6	158 185	0,2 0,3
	Рис припущенный	466 Киров 2005	100 130	2,4 3,1	3,6 3,8	30,8 33,4	150,0 195,0	
	Соус красный основной	528 Киров 2005	30 50	0,7 1,1	0,9 1,5	2,3 3,8	19,5 33,0	
	Компот из яблок и кураги	4/10 ЕКБ 2011	150 200	0,2 0,3	-	14,5 19,3	53 71	37,6 50,1
Итого за обед:			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
Полдник	Салат из моркови с сахаром	71 Киров 2005	560	18,3	17,9	78,9	538,8	44,9
	Чай	10/10 ЕКБ 2011	740	21,8	22,3	93,1	682,2	60
	Хлеб пшеничный	-	100	1,4	5,2	11,2	67,4	
Итого за полдник:			150 200	-	-	6,8 9,1	26 35	0 0
Итого за день:			25	1,7	0,15	12,3	58,3	
если сад			1200	31,96	37,41	156,78	1043,2	46,69
			1512	38,76	45,88	195,69	1333,7	62,5

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	4,2	29,4	201,2	1,4	
			200	5,5	38,9	270,3	2,0	
			180	2,6	12,6	80,1	0,47	
Итого за завтрак:	Кофейный напиток с молоком	ЕКБ 2011	200	2,9	13,4	89	0,5	
			30/5/10	5,0	14,1	137	0,07	
			40/7/10	5,69	18,49	141,8	0,1	
Итого за завтрак:	Хлеб с маслом и с сыром	ЕКБ 2011	360/5/10	13,5	55,56	418,3	1,94	
			440/7/10	16,3	70,8	501,1	2,6	
			30	0,3	2	3,9	1,3	
Обед	Салат из моркови с чесноком и растит. маслом	10/1 ЕКБ 2001	50	0,6	3,3	53	2,2	
			150	1,0	2,4	7,7	6,5	
			200	1,4	3,2	10,2	8,6	
Итого за обед:	Борщ со сметаной	110 Киров 2005	60	7,5	11,6	7,3	186,9	
			70	10,0	15,4	9,7	245,9	
			100	1,6	2,5	10,7	7,1	
Итого за обед:	Зразы ленивые	Разр.пищ.лаб. Киров	130	2,0	3,2	84	9,2	
			18/3 ЕКБ2011	10,0	15,4	9,7	245,9	
			150	0,2	-	14,5	37,6	
Итого за обед:	Рагу овощное	4/10 ЕКБ 2011	200	0,3	19,3	71	50,1	
			40	2,6	0,5	13,4	-	
			530	13,2	19,0	57,5	52,5	
Итого за обед:	Компот из кураги и изюма	-	690	16,9	25,6	601,4	70,1	
			80	7,8	10,5	1,4	0,1	
			40	2,6	0,5	13,4	-	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	-	530	13,2	19,0	57,5	52,5	
			690	16,9	25,6	73,0	70,1	
			80	7,8	10,5	1,4	0,1	
Итого за обед:	Омлет запеченный	2/6 ЕКБ2011	150	-	6,8	26	-	
			200	-	9,1	35	-	
			25	1,7	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник:	Чай	10/10 ЕКБ 2011	255	9,5	10,65	20,5	0,1	
			305	9,5	10,65	22,8	0,1	
			25	1,7	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник:	Хлеб пшеничный	-	255	9,5	10,65	20,5	0,1	
			305	9,5	10,65	22,8	0,1	
			25	1,7	0,15	12,3	58,3	
Итого за день:	Итого за день:	-	1160	36,2	43,05	133,56	54,54	
			1442	42,7	53,35	166,6	72,8	
			1160	36,2	43,05	133,56	54,54	
Итого за день:	ясли	-	1442	42,7	53,35	166,6	72,8	
			1160	36,2	43,05	133,56	54,54	
			1442	42,7	53,35	166,6	72,8	
Итого за день:	сад	-	1160	36,2	43,05	133,56	54,54	
			1442	42,7	53,35	166,6	72,8	
			1160	36,2	43,05	133,56	54,54	

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Лапша молочная	21/2 ЕКБ 2011	150 200	2,6 3,4	2,7 3,7	9,3 12	71 95	0,3 0,42
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180 200	3,06 3,9	2,66 3,5	13,18 24,5	89,2 135	0,39 0,5
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ2011	30/5 40/7	2,0 3,06	4,8 6,03	11,8 18,49	90,5 141,8	-
Итого за завтрак:			360/5 440/7	7,66 10,36	10,16 13,23	34,28 54,99	250,7 371,8	0,69 0,92
	Обед							
Итого за обед:	Салат из белокочанной капусты с яблоком, морковью и растительным маслом	9/1 ЕКБ2011	40 50	0,6 0,75	2,0 2,5	3,9 4,9	36,0 45,0	1 1,6
	Уха	66 Киров 2005	150 200	5,3 7	5,3 7,1	8,1 10,8	101 135	6,9 9,2
	Биточки (котлеты) рыбные	324 Киров 2005	60 70	8,9 10,4	4,0 5,3	10,0 11,6	120,0 140,0	0,38 0,45
	Картофельное пюре	472Киров 2005	100 130	2,1 2,7	4,5 5,8	15,4 20,0	112,0 145,6	
	Компот из яблок и изюма	2/10 ЕКБ 2011	150 200	0,2 0,3	-	14,5 19,3	54 71	37,5 50,1
	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	
Итого за обед:			540 690	19,7 23,75	16,3 21,2	65,3 80,0	492,5 606,0	45,78 61,35
	Полдник		100	14,7	12,1	13,9	224	0,2
Итого за полдник:	Суфле творожное	19/5 ЕКБ 2011	30 50			5,76 9,6	22,2 37	
	Кисель из повидла	712Киров 2005	150 200	0,1 0,1				0,6 0,8
	чай с лимоном	11/10 ЕКБ 2011	280 350	14,8 14,8	12,1 12,1	26,46 32,8	273,2 297,0	0,8 1,0
Итого за день:								
ясли			1185	42,16	38,56	126,04	1016,4	47,27
сад			1487	48,91	46,53	167,79	1274,9	63,27

Прием пищи	Наименование блюда	Рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	133	0,3	
			200	7,6	5,5	38,9	178	0,4	
		13/10 ЕКБ 2011	180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,47	
			200	3,0	2,9	13,4	89	0,5	
Итого за завтрак:	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	-	
			40/7	3,06	6,03	18,49	141,8		
		360/5	10,5	11,6	53,26	303,6	0,77		
			440/7	13,66	14,43	70,79	408,8	0,9	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком	29 Киров 2005	30	0,42	2,22	2,58	31,8	0,4	
			50	0,7	3,7	4,3	53	0,7	
		151 Киров 2005	150	3,6	2,7	9,2	86	8,1	
			200	4,0	3,7	12,2	108,4	10,8	
Итого за обед:	Котлета рубленая из курицы	460 Киров 2005	60	10,6	6,1	9,7	140		
			70	14,1	8,2	13,0	187,2		
		8/3 ЕКБ 2011	100	2,3	1,9	11,6	62	20,9	
			130	3,0	2,5	15,0	81	27,1	
Итого за обед:	Компот из яблок и изюма	2/10 ЕКБ 2011	150	0,2	-	14,5	54	37,5	
			200	0,3		19,3	71	50,1	
		40	2,6	0,5	13,4	69,5	-		
			530	19,72	13,42	60,98	443,3	66,9	
Полдник	Кисло-молочные продукты	-	690	24,7	18,6	77,2	570,1	88,7	
			150	4,35	4,8	7,05	87,38	3,5	
		251 Киров 2005	180	5,22	5,76	8,46	104,85	4,2	
			50	3,6	5,5	31,2	188	-	
Итого за полдник:	Булочка домашняя	2005	60	4,2	7	37,2	228	-	
			200	3	1,0	42,0	85,4	20	
		400,00	10,95	11,30	80,25	360,78	23,50		
			440,00	12,42	13,76	87,66	418,25	24,20	
Итого за день: если сад	Фрукты в ассортименте	-	1295	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17	
			1577	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8	
		Итого за полдник:	-	400,00	10,95	11,30	80,25	360,78	23,50
				440,00	12,42	13,76	87,66	418,25	24,20
Итого за день: если сад	-	1295	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17		
		1577	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8		

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,3
			200	7,6	5,5	38,9	170,3	0,4
			180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
Итого за завтрак:	Какао на молоке	ЕКБ 2011	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5
			30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	-
			40/7	3,06	6,03	18,49	141,8	
Итого за обед:	Хлеб с маслом	ЕКБ2011	360/5	10,86	11,66	54,38	380,9	0,69
			440/7	14,56	15,03	81,89	447,1	0,9
			30	0,5	2,0	3,6	31,0	11,3
Обед	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	5/1 ЕКБ 2011	50	0,8	3,3	5,9	52,0	18,8
			150	1,8	1,5	12,6	72,9	4,8
			200	2,4	2,0	16,8	97,2	4,6
			60	10,8	8,8	9,1	158	0,2
			70	12,5	10,2	10,6	185	0,3
			100	2,4	2,2	25,8	131	
			130	3,2	2,9	33,5	171	
			30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	139Киров 2005	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Котлета из мяса кур	5/9 ЕКБ 2011	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Каша рисовая рассыпчатая	45/3 ЕКБ2011	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Соус красный основной	528Киров 2005	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Компот из яблок и кураги	1/10 ЕКБ 2011	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Хлеб ржаной	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Омлет запеченный	2/6 ЕКБ2011	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Чай	10/10 ЕКБ 2011	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за полдник:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Итого за обед:	Итого за день:	-	200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
Итого за обед:	Итого за день:	-	740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
			80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
			528Киров 2005					
Итого за обед:	Итого за день:	-	30	0,7	0			

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	99Киров 2005	150	4,2	29,4	201,2	1,4	
			200	5,5	38,9	270,3	2	
		13/10 ЕКБ 2011	180	2,6	12,06	80,1	0,47	
			200	3	2,9	13,4	89	0,5
Итого за завтрак:	Хлеб с маслом и с сыром	4/13	30/5/10	6,6	14,1	137	0,07	
		ЕКБ 2011	40/7/10	8,69	18,49	141,8	0,1	
			360/5/10	13,5	13,4	55,56	1,94	
Обед	Салат из свежих огурцов	9 Киров 2005	440/7/10	16,3	17,1	70,8	496,3	2,6
			30	0,23	1,6	0,83	25,8	0,7
	Свекольник со сметаной	5/2 ЕКБ2011	50	0,4	2,7	1,4	43,0	1,2
			150	1,3	3,3	10,3	70	4,1
	Котлета (биточки, шницель) мясная	416 Киров 2005	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4
			60	8,8	8,1	3,5	165,4	
	Картофельное пюре	472Киров 2005	70	11,6	10,8	4,6	225,2	
			100	2,1	4,5	15,4	112,0	
	Итого за обед:	Компот из яблок и кураги	130	2,7	5,8	20,0	145,6	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
200			0,3	19,3	19,3	71	50,1	
Полдник	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			530	15,23	18,0	57,93	495,7	42,4
	Суфле творожное	690	19,3	24,2	72,4	647,3	56,7	
		100	14,7	12,1	13,9	224	0,2	
		19/5 ЕКБ 2011						
Итого за полдник:	Кисель из повидла	712Киров 2005	30		5,76	22,2		
			50		9,6	37		
	Чай с лимоном	11/10 ЕКБ 2011	150	0,1	6,8	27	0,6	
			200	0,1	9,3	36	0,8	
Итого за день: ясли сад			280	14,8	12,1	26,26	273,2	0,8
			350	14,8	12,1	32,8	297	1
			1185	43,53	43,5	139,3	1333,72	45,14
			1487	50,4	53,4	175,8	1445,4	60,3

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	201,2	1,4
	Какао на молоке	14/10	200	7,6	5,5	38,9	270,3	2,0
	Хлеб с маслом, сыр -сад	ЕКБ2011	180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
Итого за завтрак:		1/13;5/13	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5
		ЕКБ 2011	30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	0,07
			40/7/10	5,7	8,7	18,49	176,8	
Обед			365	10,86	11,66	54,38	380,9	1,8
			457	17,2	17,7	81,89	582,1	2,6
	Салат из моркови с растительным маслом	10/1	30	0,3	2	3,9	32	1,3
	Суп картофельный с крупой	ЕКБ 2011	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	136 Киров 2005	150	1,9	1,4	15,7	80,3	3,9
Итого за обед:		Репеттура разраб. инст.лаб Киров	200	2,5	1,8	20,9	107,0	4,2
		4/10	130	11,9	10,3	11,2	187,2	
		ЕКБ2011	150	13,2	11,4	12,4	208,0	
Полдник	Компот из кураги и изюма		150	0,2	-	14,5	53	37,6
	Хлеб ржаной		200	0,3		19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
Итого за полдник:			500	16,9	14,2	58,7	422,0	42,8
			640	19,2	17,0	131,2	508,5	56,5
			200	0,8	0,8	19,6	85,4	20
Итого за день:			200	0,8	0,8	19,6	85,4	20
			30	2,22	3,9	20,6	126,3	
			200	3	1,0	42,0	85,4	20
Итого за день:			430	6,02	5,07	82,2	297,1	40
			430	6,02	5,07	82,2	297,1	40
			1295	33,78	30,93	195,28	1100,0	84,6
ясли								
сад								
			1527	42,42	39,77	295,29	1387,7	99,1

Принем пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,3
		13/10 ЕКБ 2011	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,4
		1/13 ЕКБ 2011	180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,47
			200	3	2,9	13,4	89	0,5
Итого за завтрак:			360/5 440/7	10,5 13,66	11,6 14,43	53,26 70,79	371,8 501,1	0,77 0,9
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом Суп-пюре картофельный Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом Макароны отварные Компот из яблок Хлеб ржаной	7/1 ЕКБ 2011	30 50	0,35 0,58	2,0 3,33	0,9 1,5	22,5 37,5	7,43 12,38
		212 Киров 2005	150 200	2,9 3,9	3,2 4,3	10,4 13,8	75,8 101,0	3,6 4,8
		332 Киров 2005	60/30 70/35	7,7 9,7	5,4 6,3	8,6 12,8	117,0 165,5	
		469 Киров 2005	100 130	4,1 5,3	2,8 3,0	21,6 28,1	142,0 184,0	
		585 Киров 2005	150 200	0,15 0,2		26,9 35,8	102,0 136,0	25,0 50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	
Итого за обед:			560 725	17,8 22,02	13,0 17,43	81,8 105,4	528,8 716,0	36,03 67,28
Полдник	Ватрушка с повидлом Сок	695 Киров 2005	45 60	2,8 3,8	1,3 1,8	29 38,7	138,6 184,8	
			180 200	0,9 1,0	0,18 0,2	18,18 20,2	82,8 92,0	0,16 0,18
Итого за полдник:			225 260	3,7 4,8	1,48 2,0	47,18 58,9	221,4 276,8	0,16 0,18
Итого за день: ясли сад			1150 1432	32,0 40,74	26,08 33,86	182,24 232,09	1122,0 1493,9	36,96 68,31

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	133	0,3
			200	7,6	5,5	38,9	178	0,4
	Какао на молоке	14/10	180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
		ЕКБ 2011	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5
Итого за завтрак:	Хлеб с маслом	1/13	30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	-
		ЕКБ 2011	40/7	3,06	6,03	18,49	141,8	
		365	10,86	11,66	54,38	312,7	0,69	
		447	14,56	15,03	81,89	454,2	0,9	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	7/2	150	1,2	3,2	6,9	57	7,2
		ЕКБ 2011	200	1,6	4,3	9,3	76	9,6
	Салат из моркови с чесноком и растит. маслом	10/1	30	0,3	2	3,9	32	1,3
		ЕКБ 2001	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
	Кнели куриные	12 Киров 2005	60	13,9	13,5	3,31	191,95	
			70	15,56	15,33	3,68	213,8	
Рагу овощное	18/3	100	1,6	2,5	10,7	65	7,1	
	ЕКБ 2011	130	2,0	3,2	13,9	84	9,2	
Итого за полдник:	Компот из свежих плодов	2/10	150	0,2	-	14,5	54	37,5
		ЕКБ 2011	200	0,3	-	19,3	71	50,1
	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			530	19,8	21,7	52,71	469,45	53,1
Полдник	Кисло – молочные продукты		690	22,66	26,63	66,08	566,5	71,1
			150	4,3	4,8	7	84,3	2
	Печенье (пряник)		200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6
			30					
Итого за полдник:	Фрукты в ассортименте		200	3	1,0	42	85,4	20
			380	7,3	5,8	49	169,7	22,0
		430	8,8	7,4	51,4	201,9	22,6	
Итого за день: ясли сад			1275	37,96	39,16	156,09	951,85	75,79
			1567	46,02	49,06	199,37	1222,6	94,6

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

Детским садом «Сказка» пгт Оричи

Е.В. Шевелова



Основание М.Р.2.4.0162-19 для питания детей с аллергией на пшеницу.

Наименование блюда	Варианты замены блюд для адаптации		Выход блюда	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит.С	
	Б	Ж			У					
Хлеб пшеничный	Хлеб безглютеновый									
	Каша пшеничная, манная, ячневая	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	99 Киров 2005	5,8	4,2	29,4	201,2	0,3	
		Каша пшеничная молочная жидкая	200	181 Киров 2005	7,6	5,5	38,9	270,3	0,4	
Макаронные изделия	Макаронные отварные, лапша	Каша гречневая вязкая	150	99 Киров 2005	5,5	7,1	22,3	176,0	1,4	
		Каша кукурузная	200	96 Киров 2005	6,9	9,2	26,7	217	2	
		Каша гречневая вязкая	200	96 Киров 2005	3,0	4,7	15,5	114,7		
Ватрушка, печенье, пряник	Суфле творожное	Макаронные отварные безглютеновые								
		Фрукты, кондитерские изделия и выпечка, приготовленные без использования пшеничной муки								
Запеканка рисовая с творогом	Запеканка рисовая с творогом	Запеканка рисовая с творогом	125/25	101 Киров 2005	8,3	21,3	33,8	321,1	0,3	
		Запеканка рисовая с творогом	100/25	101 Киров 2005	6,5	14,3	27,07	263,3	0,4	