

Утверждаю

Согласовано

ИП Козлов В.И.



Руководитель ДУ №



Примерное десятидневное меню зимне-весеннего периода для дошкольных образовательных учреждений муниципального образования

Ленинградский район

(возраст от 3 до 7 лет)

день : понедельник
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	99
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	котлета мясная из говядины	70	10,86	8,25	11,24	162,16	0,09	299
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	782,5	20,62	20,36	90,03	626,96	82,83	
полдник:								
10-15%	ватрушка с творогом	70	10,7	7,74	36,34	235,81	0,06	436//501
	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	270	16,7	12,74	44,34	337,81	1,46	
	итого за день:	1589,5	50,76	48,17	185,94	1364,87	96,64	

день : вторник
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	100	8,81	16,97	1,68	195,37	0,15	229
20-25%	Икра кабачковая прм.пр-во	60	0,9	0,94	4,62	46,8	5,76	
	бутерброд с маслом	10//20	1,66	7,45	9,76	113,1		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	390	15,57	28,98	33,34	473,87	7,51	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,5	64	8	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	котлета рубленая из птицы с соусом	80/30	12,92	11,85	12,6	212	0,73	322
	капуста тушёная	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	767,5	25,88	23,43	91,41	684,7	81,49	
полдник:	запеканка из творога	130	22,79	15,65	22,28	321,1	0,3	251
10-15%	сметана т.	7	0,18	1,05	0,25	11,2	0,05	
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	413
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5		
	итого за приём:	362	27,5	23,45	55,58	543,7	1,68	
	итого за день:	1669,5	69,7	75,86	195,83	1766,27	98,68	

день : среда
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша пшеничная вязкая	120	3,15	3,15	19,38	118,44		182
20-25%	котлета рыбная	60	11,99	4,05	7,67	115	0,82	27.сен
	бутерброд с маслом	8//20	1,64	6	9,76	99,8		6//7
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	408	19,94	15,87	52,76	434,34	2,12	
2 завтрак:	молоко кипяченое	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	419
	итого за приём:	180	5,5	4,5	8,46	95,4	2,46	
обед:	Рассольник со сметаной	250/7	2,32	6,24	16,91	134,47	7,6	82
30-35%	Запеканка картофельная с мясом и соусом	160/30	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308/372
	салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,35	20
	кисель из сока + вит.С	200	0,57	0,06	30,2	123,6	50,1	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	764,5	19,6	19,61	94,91	637,4	64,85	
полдник:	суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	101
10-15%	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,07		
	итого за приём:	420	5,67	11,19	40,43	359,27	0,94	
	итого за день:	1772,5	50,71	51,17	196,56	1526,41	70,37	

день : четверг
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	суп молочный с гречневой крупой	200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	101
20-25%	бутерброд с маслом и сыром	5/12//20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	10,42	12,84	37,9	322,2	1,01	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Щи из свежей капусты	250	1,62	4,86	6,74	77,25	13,29	77
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	плов из свинины	150/65	17,54	24,79	35,32	443,01		
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	732,5	25,15	30,4	85,07	725,01	23,79	
полдник:								
10-15%	Булочка „Веснушка,,	70	5,46	4,28	37,7	211,4		456
	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	итого за приём:	270	11,26	9,28	45,7	304,73	1,4	
	итого за день:	1539,5	47,23	52,52	178,47	1395,94	36,2	

день : пятница
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	отварные макароны с маслом и сыром	150	5,72	3,5	27,45	158,7		219
20-25%	икра кабачковая	60,00	0,9	0,94	4,62	46,8	5,76	
	бутерброд с маслом	5//20	1,61	3,82	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,9	1,33	
	итого за приём:	435	11,19	10,86	57,69	384,4	7,09	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рисом	250	1,96	2,72	14,57	90,75	8,25	86
30-35%	тефтели рыбные тушеные в соусе	70/15	10,14	4,2	10,66	120,99	0,25	277
	рагу из овощей	150	2,5	16,53	13,3	211,5	8,31	148
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	752,5	19,88	24,21	93,3	671,99	67,21	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,9	
10-15%	печенье	30	1,88	4,98	20,58	135		
	чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	430	7,86	10,93	49,6	340,6	0,93	
	итого за день:	1717,5	39,33	46	210,39	1440,99	85,23	

день : понедельник
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,46	18,57	146,8	0,9	101
20-25%	бутерброд с маслом	8//20	1,64	6	9,76	99,8		01.мн
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	итого за приём:	428	10,6	14,13	44,28	347,7	2,2	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/7	2,07	6,4	13,09	118,5	10,36	63
30-35%	огурец соленый	50	0,4	0	0,85	5	2,5	
	биточки мясные из говядины	65	9,36	6,26	6,18	119,12	0,13	306
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	компот из яблок + вит.С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	51,72	390
	хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	784,5	19,49	18,32	89,02	601,47	82,87	
полдник:	лапшевник с творогом и сладеным молоком	130/25	17,86	14,77	42,13	373	0,17	226
10-15%	кефир	200	6	5	8	102	1,4	420
	итого за приём:	355	23,86	19,77	50,13	475	1,57	
	итого за день:	1667,5	54,35	52,22	193,23	1468,17	96,64	

день : вторник
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150	5,57	9,43	43,19	280	1,25	181
20-25%	бутерброд с маслом	5//20	1,61	3,82	9,72	80		1
	чай с молоком	200	2,96	2,6	19,5	98,9	1,33	413
	итого за приём:	375	10,14	15,85	72,41	458,9	2,58	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	5,81	87
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	тефтеля мясная из говядины с соусом	70/15	4,77	5,48	6,03	92,75	0,26	304
	свекла тушеная в соусе	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99	145
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	692,5	18,17	21,03	72,17	552,95	16,06	
полдник:								
10-15%	булочка „творожная,,	70	9,15	4,24	34,71	214,2	0,13	470
	ряженка	200	5,8	5	8	93,33	1,4	420
	итого за приём:	270	14,95	9,24	42,71	307,53	1,53	
	итого за день:	1437,5	43,66	46,12	197,09	1363,38	30,17	

день : среда
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
20-25%	салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	бутерброд с маслом	8//30	2,43	6,1	14,59	123,3		1
	какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	итого за приём:	448	10,2	17,58	53,86	415,03	23,09	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	11,18	7,71	15,64	177,65	11,45	89/129
30-35%	кнели куриные с рисом	80	22,7	18,85	7,06	289,33	0,04	329
	салат из квашеной капусты	60	0,84	3,04	5,41	51,54	19,47	81
	каша пшенная вязкая	120	5,72	4,8	37,87	210,75		362
	кисель из сока + вит.с	200	0,57	0,06	30,2	123,6	51,1	400
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	822,5	45,08	35,21	116,72	959,32	82,06	
полдник:								
10-15%	пирожок с повидлом	80	4,66	5,13	38,49	85,33	0,33	437
	молоко кипяченое	190	5,8	4,75	8,93	100,7	2,59	419
	итого за приём:	270	10,46	9,88	47,42	186,03	2,92	
	итого за день:	1640,5	66,14	62,67	227,8	1604,38	118,07	

день : четверг
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,21	18,84	145,2	0,9	100
20-25%	бутерброд с сыром и маслом	5//12/20	4,4	7,36	9,72	123,2	0,08	6//7
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	56,8	0,03	411
	итого за приём:	437	13,04	15,07	41,77	356,1	2,35	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:	суп картофельный с клецками	250/25	20,54	3,9	17,35	116,87	5,75	91,128
30-35%	рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,55	2,19	80,99	1,79	261
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	салат из свеклы и яблок	60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58	36
	компот из сушеных фруктов+ вит.С	200	0,44	0,01	27,76	113	50,4	394
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	итого за приём:	832,5	37,46	17,11	101,6	641,88	81,68	
полдник:								
10-15%	сырники из творога со сметаной	130/10	22,7	11,38	38,1	345,37	0,29	245
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3	414
	вафли	35	2,25	2,86	23,89	130,54	0,002	489
	итого за приём:	375	28,11	16,91	77,94	577,01	1,59	
	итого за день:	1794,5	79,36	49,09	236,46	1638,99	93,62	

день : пятница
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
		100/50	8,81/5,5	11,95/16,97	1,68/0,2	325,37	0,15	229/291
ЗАВТРАК:	омлет натуральный с сосисками	60	0,84	3,04	5,41	51,54	19,47	81
20-25%	салат из квашеной капусты	8//30	2,49	6,1	14,59	123,3		1
	бутерброд с маслом	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	какао с молоком	448	21,84	41,68	39,16	618,81	21,22	
	итого за приём:							
		100	0,4	0	9,8	44	10	386
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	
	итого за приём:							
		250/25	6,63	5,18	15,44	135	11,2	90
обед:	суп картофельный с рыбными фрикадельками	70	10,87	8,18	11,24	162,16	0,09	229
30-35%	котлета мясная из говядины	150	2,97	5,56	14,2	118,5	24,55	143
	Тушеная капуста	200	0,57	0,06	30,2	123,6	50,1	400
	кисель из сока + вит.С	34,8	2,74	0,34	16,8	81,78		
	хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25		
	хлеб ржаной	767,3	26,25	19,77	100,4	686,29	85,94	
	итого за приём:							
полдник:		190	6	5	9,4	106	2,73	419
10-15%	молоко кипяченое	40	0,16	12,2	25	341,4		
	вафли	230	6,16	17,2	34,4	447,4	2,73	
	итого за приём:					1796,5	119,89	
	итого за день:	1545,3	54,65	78,65	183,76			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧНОСТЬ САД (ОСЕНЬ-ЗИМА)												итого за 10 дней	% выполн ения	на ус ловиях Фонд проект	на ус ловиях проект
ДНИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
земельное	83	19,5	38,5		7,5	11	15,5			30	83	100			
оплата	300	72,9	145,8			51	18,1			112,8	300	100			
материал	148	72,9	145,8		140	142	284	11,4	219	204	342	234,7			
нефте	207					207						41,4			
рабочая					307				207			41,4			
материал	337,5	271	275	425	347	242	471	321	319	264	342	337,5	100		
опл	48	32			32	11				12		48	100		
материал	178	34	33,9	17,1	19,43	14	33,7	14,77	25,1	18	9,5	158	100		
материал							25					25			
материал	352	33,2	40	35,8	17,6	38,6	35,1	70,9	28,9	19,8	30	302,7	104,75		
материал						16						16			
материал						11						11			
материал				18	40	11		15,3	7			130,3			
материал						16		35,4				52,4			
материал				5								5			
материал				29,3								29,3			
материал								22,23				22,23			
материал												20,8			
материал	323	13	35,55	30,1	61	25	10	69,39	43,4	0	9	306,1	94,77	15,9	
материал	90				46	21			16			90	100		
материал	83	5	10	0	5	5	1	9	9,4	11	10,5	84,9	102,25		
материал	9											9	100		
материал		0,003						0,24				0,243			
материал	4,5		1,5					1,5		1,5		4,5	100		
материал	270	41,2	6,19	2,16	38,5	4		45,4	16,0	37,7		209,69	59,31	10,31	
материал	7	11,0	3				10	45,5			7	86,1			
материал	3,8	1,2			0,7			3,8	0,7			4,4	115,79		
материал			15							33	40	48			
материал						30						30			
материал	130											130	100		
материал								0,13				0,13			
материал	40	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	40	100		
материал	4,5	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	0,46	5,68	81,76	0,63	
материал					2,45				4			6,45			
материал	90		20			30				20		60	66,67		
материал	90											90,49	73,83	23,31	
материал		0,2	0,2			0,2	0,2					0,2			
материал	790		150	90	110			150	10	150	90	790	100		
материал	85,5	145,4			100	100	145,4	133	100	29,2	100	355	100		
материал	1750	208,8	64,75	233,2	82,75	209	208,8	66,75	304,5	237,8	133,1	1750	100		
материал		7,3	3		9,5		7,3	2	2,9	8,3	7,3	49			
материал	30	206			62,5	108	60				201	674,5			
материал									99,4			99,4	118,8		
материал	40					60						100			
материал	25			60			23	100		60		130			
материал	13,75	16	32,5	31,75	42,4	35,75	16	12,5	43,1	24,5	25,75				
материал	22	23	22,8	23	31,3	31	28	27,3	30,7	30	367,1				
материал	30				33,75	10			66,7			248,45			
материал	1440											2242,6	80,45	104,6	
материал	180	7,3	45,2		1,52	4	12	10,88	2,15	13,7	68	182,25	101,23	1,45	
материал	454	70		72	78,3		89	50	38,7		70	454	100		
материал	203		116						37			203	100		
материал	293			79		79				100	45	231	100		
материал	31											31	100		
материал	2,15			0,45					0,75			0,75	2,25	100	
материал	315	27,5	27,5	27,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	315	100		
материал	680	34	33	34	30	62,4	11	18	10	40	78,8	681,4	100,77		
материал												2318,12			
материал												57,58			

Прошито и
скреплено
печатью



В.И. Козлов

