

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Технологической карты |
|------------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Какао с молоком | 180 | 3,06 | 3,10 | 22,34 | 126,54 | 0,54 | 508 |
| | Бутерброды с маслом | 40 | 2,72 | 3,36 | 17,30 | 110,55 | 0,00 | 99 |
| | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,90 | 5,61 | 21,61 | 156,39 | 0,59 | 268 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 370 | 10,68 | 12,07 | 61,25 | 393,48 | 1,13 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 19,05 | 82,50 | 6,00 | 537 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 150 | 0,75 | 0,00 | 19,05 | 82,50 | 6,00 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (консервированные огурцы) | 60 | 1,68 | 0,00 | 0,78 | 9,66 | 0,00 | 113 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4,16 | 6,02 | 8,30 | 104,72 | 16,02 | 133 |
| | Плов из отварного мяса | 200 | 17,36 | 9,64 | 42,44 | 326,40 | 1,80 | 375 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0,00 | 17,10 | 65,05 | 0,00 | 527 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 690 | 26,57 | 16,26 | 85,62 | 596,33 | 17,82 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,60 | 534 |
| | Ватрушки с творожным фаршем | 80 | 4,80 | 2,26 | 29,60 | 157,34 | 0,00 | 560 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 280 | 10,60 | 7,26 | 39,20 | 263,34 | 2,60 | |
| УЖИН | Зеленый горошек отварной | 50 | 11,50 | 0,60 | 26,65 | 151,35 | 0,00 | 181 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,60 | 0,01 | 297 |
| | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 40 | 4,16 | 8,36 | 0,00 | 92,00 | 0,00 | 400 |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,09 | 0,00 | 20,70 | 86,40 | 1,62 | 515 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 410 | 22,56 | 9,73 | 86,39 | 520,35 | 1,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1900 | 71,16 | 45,32 | 291,51 | 1856,00 | 29,18 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 2 | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146,00 | 0,92 | 171 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,10 | 2,97 | 14,13 | 94,09 | 0,54 | 513 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом | 53 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 176,00 | 0,20 | 101 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 433 | 10,50 | 12,53 | 65,71 | 416,09 | 1,66 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | яблоко | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные консервированные (томаты) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 7,80 | 6,00 | 113 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 4,48 | 1,36 | 13,78 | 85,68 | 12,80 | 139 |
| | Зразы рыбные с яйцами с соусом | 100 | 14,50 | 6,08 | 15,05 | 173,33 | 2,92 | 265 |
| | Рис отварной | 100 | 2,46 | 4,05 | 22,54 | 136,40 | 0,00 | 419 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,09 | 15,48 | 63,90 | 21,60 | 530 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 22,37 | 11,64 | 67,81 | 467,11 | 43,32 | |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535 |
| | Пряники | 35 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,00 | 608 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 235 | 8,16 | 6,88 | 38,00 | 246,40 | 1,40 | |
| УЖИН | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,74 | 15,90 | 23,80 | 289,42 | 1,36 | 69 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,60 | 0,07 | 502 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 420 | 15,92 | 16,22 | 57,00 | 436,02 | 1,43 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1943 | 57,72 | 48,06 | 249,87 | 1672,92 | 70,11 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 3 | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 6,46 | 7,60 | 32,48 | 223,66 | 0,78 | 271 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,49 | 1,44 | 15,62 | 79,60 | 0,34 | 506 |
| | Бутерброд горячий с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,20 | 0,10 | 97/1 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 425 | 13,68 | 14,33 | 63,52 | 436,46 | 1,23 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Виноград | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с зеленым горошком | 80 | 7,94 | 8,42 | 20,14 | 184,46 | 2,24 | 27 |
| | Суп с макаронными изделиями, с мясом | 200/10 | 3,68 | 4,24 | 16,80 | 120,00 | 1,34 | 143 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 16,65 | 4,12 | 10,08 | 144,19 | 0,08 | 351 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,92 | 4,55 | 26,12 | 161,55 | 30,56 | 434 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0,00 | 17,10 | 65,05 | 0,00 | 527 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 590 | 35,56 | 21,93 | 107,24 | 765,75 | 34,22 | |
| ПОЛДНИК | Молоко с сахаром | 200 | 5,80 | 5,00 | 11,60 | 80,50 | 2,34 | 534/1 |
| | Крекер | 35 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,00 | 511 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 235 | 8,80 | 8,92 | 41,36 | 247,30 | 2,34 | |
| УЖИН | Запеканка из творога | 150/30 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 424,99 | 0,60 | 319 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 54,74 | 2,59 | 504 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 400 | 27,24 | 25,52 | 57,28 | 573,73 | 3,19 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1835 | 86,05 | 71,49 | 290,75 | 2130,54 | 63,28 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскурякова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 4 | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 5,16 | 16,52 | 131,80 | 1,28 | 170 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,06 | 3,10 | 22,34 | 126,54 | 0,54 | 508 |
| | Бутерброды с маслом | 40 | 2,72 | 3,36 | 17,30 | 110,55 | 0,00 | 99 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 420 | 10,60 | 11,62 | 56,16 | 368,89 | 1,82 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Банан | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,58 | 6,06 | 1,82 | 64,14 | 7,28 | 36 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 3,76 | 5,84 | 7,58 | 98,88 | 24,16 | 147 |
| | Гуляш | 80 | 14,15 | 14,89 | 2,49 | 200,34 | 0,94 | 373 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,23 | 24,72 | 168,70 | 0,00 | 243 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,30 | 63,00 | 538 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 690 | 28,12 | 32,89 | 74,13 | 709,86 | 95,38 | |
| ПОЛДНИК | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535 |
| | Булочка ванильная | 60 | 3,91 | 4,00 | 28,25 | 165,00 | 0,00 | 582 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 9,71 | 9,00 | 36,25 | 265,00 | 1,40 | |
| УЖИН | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 306 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,60 | 0,07 | 502 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| | Винегрет овощной | 180 | 2,23 | 10,30 | 13,21 | 156,19 | 16,92 | 82 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 440 | 10,51 | 15,22 | 46,71 | 365,79 | 16,99 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1995 | 59,71 | 69,52 | 234,60 | 1816,84 | 137,89 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 5 | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,20 | 7,56 | 33,22 | 229,36 | 0,62 | 273 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,10 | 2,97 | 14,13 | 94,09 | 0,54 | 513 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,20 | 0,10 | 97 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 425 | 16,03 | 15,82 | 62,77 | 456,65 | 1,26 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Груша | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 1,12 | 6,04 | 4,12 | 75,16 | 4,44 | 53 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,62 | 6,58 | 15,66 | 150,24 | 8,54 | 81 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 70 | 13,99 | 13,34 | 12,78 | 225,72 | 0,10 | 386 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,01 | 3,47 | 12,08 | 98,12 | 91,89 | 428 |
| | Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,09 | 15,48 | 63,90 | 21,60 | 530 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 740 | 29,31 | 30,12 | 77,12 | 703,64 | 126,57 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,00 | 607 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,60 | 534 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 240 | 6,92 | 6,32 | 40,52 | 246,00 | 2,60 | |
| УЖИН | Мясо тушеное с овощами | 180 | 8,90 | 5,77 | 16,34 | 152,60 | 7,23 | 302 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,45 | 0,18 | 29,16 | 119,70 | 1,80 | 533 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 400 | 12,39 | 6,27 | 65,18 | 366,30 | 9,03 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1990 | 65,42 | 59,32 | 266,94 | 1879,89 | 161,76 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскурякова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад: Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 6 | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 130 | 11,73 | 13,88 | 3,00 | 183,94 | 0,30 | 307 |
| | Кукуруза отварная (зерна) | 60 | 6,00 | 4,04 | 39,18 | 107,25 | 0,00 | 181 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,06 | 3,10 | 22,34 | 126,54 | 0,54 | 508 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом | 53 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 176,00 | 0,20 | 101 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 423 | 22,49 | 25,32 | 97,12 | 593,73 | 1,04 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Мандарин | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров с перцем | 60 | 0,62 | 8,12 | 3,52 | 89,24 | 44,88 | 33 |
| | Суп с крупой и томатом | 200 | 4,04 | 2,24 | 13,82 | 91,92 | 1,16 | 130 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 14,01 | 8,06 | 4,96 | 147,94 | 4,30 | 349 |
| | Картофель отварной | 150 | 3,03 | 3,68 | 24,30 | 142,62 | 29,70 | 179 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Соки фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 19,05 | 82,50 | 6,00 | 537 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 750 | 25,75 | 22,70 | 82,65 | 644,72 | 86,04 | |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535 |
| | Коржик молочный | 60 | 4,10 | 7,30 | 39,30 | 239,00 | 0,00 | 598 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 9,90 | 12,30 | 47,30 | 339,00 | 1,40 | |
| УЖИН | Голубцы ленивые | 80/30 | 6,90 | 6,06 | 7,26 | 110,66 | 8,58 | 116/2 |
| | Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе | 130 | 2,66 | 5,46 | 12,87 | 100,49 | 10,92 | 196 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,60 | 0,07 | 502 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 460 | 12,74 | 11,84 | 53,33 | 357,75 | 19,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2078 | 71,65 | 72,95 | 301,75 | 2042,50 | 130,34 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 7 | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша «Дружба» | 200 | 6,16 | 7,66 | 29,44 | 210,94 | 0,76 | 266 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,10 | 2,97 | 14,13 | 94,09 | 0,54 | 513 |
| | Бутерброды с молоком сгущенным | 50 | 3,53 | 2,43 | 17,48 | 106,20 | 0,24 | 97/3 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 430 | 12,79 | 13,06 | 61,05 | 411,23 | 1,54 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Апельсин | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,80 | 15,00 | 113 |
| | Суп из овощей с фасолью | 200 | 3,70 | 3,02 | 7,02 | 70,78 | 7,92 | 148 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,09 | 10,04 | 3,13 | 154,91 | 6,18 | 403 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,60 | 0,01 | 297 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,09 | 15,48 | 63,90 | 21,60 | 530 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 24,79 | 14,32 | 64,28 | 490,49 | 50,71 | |
| ПОЛДНИК | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535 |
| | Булочка «Веснушка» | 60 | 3,91 | 3,09 | 28,50 | 157,50 | 0,00 | 578 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 9,71 | 8,09 | 36,50 | 257,50 | 1,40 | |
| УЖИН | Вареники ленивые | 130/20 | 17,67 | 10,97 | 7,81 | 199,21 | 0,57 | 331 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 54,74 | 2,59 | 504 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 370 | 11,05 | 6,63 | 93,09 | 485,90 | 42,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1915 | 59,11 | 42,89 | 276,27 | 1752,42 | 118,29 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 8 | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 7,16 | 9,42 | 28,80 | 228,40 | 0,90 | 272 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,06 | 3,10 | 22,34 | 126,54 | 0,54 | 508 |
| | Бутерброд горячий с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,20 | 0,10 | 97/1 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 425 | 15,95 | 17,81 | 66,56 | 488,14 | 1,54 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Яблоко | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1,68 | 4,26 | 5,94 | 69,00 | 7,02 | 70 |
| | Свекольник | 200 | 4,42 | 3,58 | 13,76 | 104,94 | 13,34 | 136 |
| | Фрикадельки рыбные | 80 | 12,72 | 2,28 | 6,33 | 97,07 | 0,42 | 353 |
| | Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 | 0,62 | 462 |
| | Рис отварной | 100 | 2,46 | 4,05 | 22,54 | 136,40 | 0,00 | 419 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0,00 | 17,10 | 65,05 | 0,00 | 527 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 710 | 25,08 | 16,26 | 85,45 | 589,20 | 21,40 | |
| ПОЛДНИК | Молоко с сахаром | 200 | 5,80 | 5,00 | 11,60 | 80,50 | 2,34 | 534/1 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,00 | 609 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 240 | 8,80 | 8,92 | 41,36 | 247,30 | 2,34 | |
| УЖИН | Тефтели из мяса с рисом («ежики») | 80 | 7,60 | 12,24 | 9,12 | 176,80 | 0,64 | 395 |
| | Картофельное пюре с морковью | 180 | 3,53 | 3,96 | 22,09 | 139,68 | 22,84 | 435 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,09 | 0,00 | 34,47 | 138,60 | 0,09 | 517 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 480 | 14,26 | 16,52 | 85,36 | 549,08 | 23,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2040 | 64,86 | 60,30 | 300,08 | 1981,02 | 71,16 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 9 | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,80 | 8,86 | 26,66 | 209,55 | 1,07 | 270 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,10 | 2,97 | 14,13 | 94,09 | 0,54 | 513 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом | 53 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 176,00 | 0,20 | 101 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 383 | 10,60 | 16,13 | 73,39 | 479,64 | 1,80 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Виноград | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (свежие томаты) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,29 | 13,80 | 15,00 | 113 |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,32 | 2,42 | 13,60 | 105,84 | 13,88 | 159 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,74 | 15,90 | 23,80 | 289,42 | 1,36 | 69 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,30 | 63,00 | 538 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 690 | 24,65 | 19,31 | 77,21 | 586,86 | 93,24 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,60 | 534 |
| | Булочка домашняя | 60 | 3,75 | 6,50 | 30,17 | 194,16 | 0,00 | 583 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 9,55 | 11,50 | 39,77 | 300,16 | 2,60 | |
| УЖИН | Омлет с колбасой | 140 | 13,61 | 14,01 | 2,51 | 190,32 | 0,25 | 311 |
| | Зеленый горошек отварной | 50 | 11,50 | 0,60 | 26,65 | 151,35 | 0,00 | 181 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,60 | 0,07 | 502 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 410 | 28,29 | 14,93 | 62,36 | 488,27 | 0,32 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1928 | 73,86 | 62,66 | 274,08 | 1962,23 | 120,27 | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда

Категория: Дети 3-7 лет

| День 10 | | | | | | | | |
|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | Пудинг творожный запеченный | 150/30 | 20,70 | 19,70 | 31,69 | 387,00 | 0,01 | 325 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,49 | 1,44 | 15,62 | 79,60 | 0,34 | 506 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,20 | 0,10 | 97 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 405 | 27,92 | 26,43 | 62,73 | 599,80 | 0,46 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Соки фруктовые и ягодные | 90 | 0,47 | 0,09 | 9,40 | 43,00 | 1,80 | 159 |
| | Мандарин | 95 | 0,30 | 0,70 | 11,95 | 64,30 | 20,50 | 114 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 185 | 0,77 | 0,79 | 21,35 | 107,30 | 22,30 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (икра кабачковая) | 50 | 0,90 | 3,10 | 4,30 | 41,00 | 3,00 | 121 |
| | Суп из овощей | 200 | 2,68 | 1,88 | 11,70 | 73,90 | 16,40 | 770 |
| | Сердце в соусе | 80 | 12,89 | 12,92 | 3,55 | 176,73 | 4,01 | 408 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 100 | 3,06 | 4,49 | 20,98 | 139,50 | 0,00 | 248 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,00 | 90,50 | 0,00 | 116 |
| | Соки | 150 | 0,75 | 0,00 | 19,05 | 82,50 | 6,00 | 537 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 690 | 23,58 | 22,99 | 76,58 | 604,13 | 29,41 | |
| ПОЛДНИК | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 535 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,00 | 609 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 240 | 8,80 | 8,92 | 37,76 | 266,80 | 1,40 | |
| УЖИН | Сельдь с луком | 100 | 11,52 | 24,36 | 4,56 | 283,20 | 3,72 | 359 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,92 | 4,55 | 26,12 | 161,55 | 30,56 | 434 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,00 | 116/1 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,80 | 0,00 | 516 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 500 | 19,74 | 29,23 | 76,46 | 648,55 | 34,28 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2020 | 80,81 | 88,36 | 274,88 | 2226,58 | 87,85 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 19644 | 690,35 | 620,87 | 2760,73 | 19320,94 | 990,13 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1964,4 | 69,04 | 62,09 | 276,07 | 1932,09 | 99,01 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности | | | 3,52 | 3,16 | 14,06 | 98,43 | | |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Химический состав за плановый период

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | санПиН | факт |
|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------|------|
| 1 | ЗАВТРАК | 151,24 | 165,12 | 670,26 | 4644,11 | 20-25 | 24 |
| 2 | 2 ЗАВТРАК | 7,68 | 7,11 | 211,2 | 1048,2 | 5 | 5 |
| 3 | ОБЕД | 265,78 | 208,42 | 798,09 | 6158,09 | 30-35 | 32 |
| 4 | ПОЛДНИК | 90,95 | 88,11 | 398,02 | 2678,8 | 10-15 | 14 |
| 5 | УЖИН | 174,7 | 152,11 | 683,16 | 4791,74 | 20-25 | 25 |
| | Итого | 690,35 | 620,87 | 2760,73 | 19320,94 | | |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| 1 | ЗАВТРАК | 15,12 | 16,51 | 67,03 | 464,41 |
| 2 | 2 ЗАВТРАК | 0,77 | 0,71 | 21,12 | 104,82 |
| 3 | ОБЕД | 26,58 | 20,84 | 79,81 | 615,81 |
| 4 | ПОЛДНИК | 9,10 | 8,81 | 39,80 | 267,88 |
| 5 | УЖИН | 17,47 | 15,21 | 68,32 | 479,17 |
| | Итого | 69,04 | 62,09 | 276,07 | 1 932,09 |

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Ефименкова Алена Григорьевна

Швайчишена Анна Владимировна

Проскуракова Галина Олеговна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание