

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			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>10,68</b>	<b>12,07</b>	<b>61,25</b>	<b>393,48</b>	<b>1,13</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>82,50</b>	<b>6,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690</b>	<b>26,57</b>	<b>16,26</b>	<b>85,62</b>	<b>596,33</b>	<b>17,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>10,60</b>	<b>7,26</b>	<b>39,20</b>	<b>263,34</b>	<b>2,60</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>22,56</b>	<b>9,73</b>	<b>86,39</b>	<b>520,35</b>	<b>1,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>71,16</b>	<b>45,32</b>	<b>291,51</b>	<b>1856,00</b>	<b>29,18</b>	

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

<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>433</b>	<b>10,50</b>	<b>12,53</b>	<b>65,71</b>	<b>416,09</b>	<b>1,66</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>22,37</b>	<b>11,64</b>	<b>67,81</b>	<b>467,11</b>	<b>43,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235</b>	<b>8,16</b>	<b>6,88</b>	<b>38,00</b>	<b>246,40</b>	<b>1,40</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>15,92</b>	<b>16,22</b>	<b>57,00</b>	<b>436,02</b>	<b>1,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1943</b>	<b>57,72</b>	<b>48,06</b>	<b>249,87</b>	<b>1672,92</b>	<b>70,11</b>	

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

<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>13,68</b>	<b>14,33</b>	<b>63,52</b>	<b>436,46</b>	<b>1,23</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>590</b>	<b>35,56</b>	<b>21,93</b>	<b>107,24</b>	<b>765,75</b>	<b>34,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235</b>	<b>8,80</b>	<b>8,92</b>	<b>41,36</b>	<b>247,30</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>27,24</b>	<b>25,52</b>	<b>57,28</b>	<b>573,73</b>	<b>3,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>86,05</b>	<b>71,49</b>	<b>290,75</b>	<b>2130,54</b>	<b>63,28</b>	

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 4								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>10,60</b>	<b>11,62</b>	<b>56,16</b>	<b>368,89</b>	<b>1,82</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690</b>	<b>28,12</b>	<b>32,89</b>	<b>74,13</b>	<b>709,86</b>	<b>95,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>9,71</b>	<b>9,00</b>	<b>36,25</b>	<b>265,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>10,51</b>	<b>15,22</b>	<b>46,71</b>	<b>365,79</b>	<b>16,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1995</b>	<b>59,71</b>	<b>69,52</b>	<b>234,60</b>	<b>1816,84</b>	<b>137,89</b>	

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

<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>16,03</b>	<b>15,82</b>	<b>62,77</b>	<b>456,65</b>	<b>1,26</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>29,31</b>	<b>30,12</b>	<b>77,12</b>	<b>703,64</b>	<b>126,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>6,92</b>	<b>6,32</b>	<b>40,52</b>	<b>246,00</b>	<b>2,60</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>12,39</b>	<b>6,27</b>	<b>65,18</b>	<b>366,30</b>	<b>9,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1990</b>	<b>65,42</b>	<b>59,32</b>	<b>266,94</b>	<b>1879,89</b>	<b>161,76</b>	

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								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>423</b>	<b>22,49</b>	<b>25,32</b>	<b>97,12</b>	<b>593,73</b>	<b>1,04</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>25,75</b>	<b>22,70</b>	<b>82,65</b>	<b>644,72</b>	<b>86,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>9,90</b>	<b>12,30</b>	<b>47,30</b>	<b>339,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>460</b>	<b>12,74</b>	<b>11,84</b>	<b>53,33</b>	<b>357,75</b>	<b>19,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2078</b>	<b>71,65</b>	<b>72,95</b>	<b>301,75</b>	<b>2042,50</b>	<b>130,34</b>	

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

<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>12,79</b>	<b>13,06</b>	<b>61,05</b>	<b>411,23</b>	<b>1,54</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>24,79</b>	<b>14,32</b>	<b>64,28</b>	<b>490,49</b>	<b>50,71</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>9,71</b>	<b>8,09</b>	<b>36,50</b>	<b>257,50</b>	<b>1,40</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>11,05</b>	<b>6,63</b>	<b>93,09</b>	<b>485,90</b>	<b>42,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1915</b>	<b>59,11</b>	<b>42,89</b>	<b>276,27</b>	<b>1752,42</b>	<b>118,29</b>	

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

<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>15,95</b>	<b>17,81</b>	<b>66,56</b>	<b>488,14</b>	<b>1,54</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>710</b>	<b>25,08</b>	<b>16,26</b>	<b>85,45</b>	<b>589,20</b>	<b>21,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>8,80</b>	<b>8,92</b>	<b>41,36</b>	<b>247,30</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>	<b>14,26</b>	<b>16,52</b>	<b>85,36</b>	<b>549,08</b>	<b>23,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2040</b>	<b>64,86</b>	<b>60,30</b>	<b>300,08</b>	<b>1981,02</b>	<b>71,16</b>	

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

<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>383</b>	<b>10,60</b>	<b>16,13</b>	<b>73,39</b>	<b>479,64</b>	<b>1,80</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690</b>	<b>24,65</b>	<b>19,31</b>	<b>77,21</b>	<b>586,86</b>	<b>93,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>9,55</b>	<b>11,50</b>	<b>39,77</b>	<b>300,16</b>	<b>2,60</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>28,29</b>	<b>14,93</b>	<b>62,36</b>	<b>488,27</b>	<b>0,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1928</b>	<b>73,86</b>	<b>62,66</b>	<b>274,08</b>	<b>1962,23</b>	<b>120,27</b>	

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

<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>27,92</b>	<b>26,43</b>	<b>62,73</b>	<b>599,80</b>	<b>0,46</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,77</b>	<b>0,79</b>	<b>21,35</b>	<b>107,30</b>	<b>22,30</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690</b>	<b>23,58</b>	<b>22,99</b>	<b>76,58</b>	<b>604,13</b>	<b>29,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>8,80</b>	<b>8,92</b>	<b>37,76</b>	<b>266,80</b>	<b>1,40</b>	
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>19,74</b>	<b>29,23</b>	<b>76,46</b>	<b>648,55</b>	<b>34,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>80,81</b>	<b>88,36</b>	<b>274,88</b>	<b>2226,58</b>	<b>87,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19644</b>	<b>690,35</b>	<b>620,87</b>	<b>2760,73</b>	<b>19320,94</b>	<b>990,13</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1964,4</b>	<b>69,04</b>	<b>62,09</b>	<b>276,07</b>	<b>1932,09</b>	<b>99,01</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>3,52</b>	<b>3,16</b>	<b>14,06</b>	<b>98,43</b>		

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
	<b>Итого</b>	<b>690,35</b>	<b>620,87</b>	<b>2760,73</b>	<b>19320,94</b>		

### 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
	<b>Итого</b>	<b>69,04</b>	<b>62,09</b>	<b>276,07</b>	<b>1 932,09</b>

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