|  |
| --- |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **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 | 99 |
|  | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,54 | 7,48 | 28,82 | 208,52 | 0,78 | 268 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | 72 | 6 | 118 |
| **ОБЕД** | Овощи натуральные консервированные (томаты) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 7,8 | 6 | 113 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,20 | 7,52 | 10,38 | 130,9 | 20,025 | 133 |
|  | Плов из отварной говядины | 200 | 17,36 | 9,64 | 42,44 | 326,4 | 1,8 | 375 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0,00 | 17,10 | 65,05 | 0 | 527 |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
|  | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 0 | 609 |
| **УЖИН** | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,18 | 0,09 | 19,35 | 78,3 | 26,37 | 518 |
|  | Рагу из овощей | 150 | 3,76 | 5,99 | 16,58 | 136,02 | 25,77 | 201 |
|  | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 40 | 4,16 | 8,36 | 0,00 | 92 | 0 | 400 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1900** | **58,79** | **55,92** | **263,31** | **1793,28** | **89,885** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,12 | 6,58 | 23,72 | 182,5 | 1,15 | 171 |
|  | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 3,10 | 2,97 | 14,13 | 94,09 | 0,54 | 513 |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом  | 40 | 1,30 | 3,20 | 21,78 | 118,75 | 0,48 | 102 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 10 | 118 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ОБЕД** | Овощи натуральные консервированные (огурцы) | 60 | 1,68 | 0,00 | 0,78 | 9,66 | 0 | 113 |
|  | Рассольник ленинградский | 250 | 5,60 | 1,70 | 17,22 | 107,1 | 16 | 139 |
|  | Жаркое по-домашнему (2 вариант) | 200 | 12,74 | 15,90 | 23,80 | 289,42 | 1,36 | 69 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,09 | 15,48 | 63,9 | 21,6 | 530 |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
|  | Пряники | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,4 | 0 | 608 |
| **УЖИН** | Рыба, запеченная с яйцом | 80 | 11,52 | 7,28 | 7,28 | 140 | 15,68 | 347 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,46 | 4,05 | 22,54 | 136,4 | 0 | 419 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,6 | 0,072 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1940** | **60,17** | **49,85** | **242,93** | **1752,22** | **69,482** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **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 | 79,6 | 0,342 | 506 |
|  | Бутерброд с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,2 | 0,104 | 97 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 38 | 118 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ОБЕД** | Салат из моркови с зеленым горошком | 80 | 7,94 | 8,42 | 20,14 | 184,46 | 2,24 | 27 |
|  | Свекольник | 250 | 5,53 | 4,47 | 17,20 | 131,18 | 16,675 | 136 |
|  | Котлеты или биточки рыбные (щокур) | 100 | 16,65 | 4,12 | 10,08 | 144,19 | 0,08 | 351 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,92 | 4,55 | 26,12 | 161,55 | 30,564 | 434 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0,00 | 17,10 | 65,05 | 0 | 527 |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
|  | Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 511 |
| **УЖИН** | Запеканка из творога | 150 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 424,99 | 0,6 | 319 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 54,74 | 2,592 | 504 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2160** | **85,27** | **67,29** | **262,34** | **2005,02** | **98,577** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой | 250 | 6,03 | 6,45 | 20,65 | 164,75 | 1,6 | 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 | 99 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 38 | 118 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ОБЕД** | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,58 | 6,06 | 1,82 | 64,14 | 7,28 | 36 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,70 | 7,30 | 9,47 | 123,6 | 30,2 | 147 |
|  | Гуляш из говядины | 80 | 14,15 | 14,89 | 2,49 | 200,34 | 0,936 | 373 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,23 | 24,72 | 168,7 | 0 | 243 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 70 | 538 |
| **ПОЛДНИК** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 1,4 | 535 |
|  | Булочка ванильная | 60 | 3,91 | 4,00 | 28,25 | 165 | 0 | 582 |
| **УЖИН** | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 0 | 306 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,6 | 0,072 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
|  | Винегрет овощной | 180 | 2,23 | 10,30 | 13,21 | 156,19 | 16,92 | 82 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2210** | **62,30** | **71,79** | **245,85** | **1888,81** | **170,948** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная 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 | 133,2 | 0,104 | 97 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 38 | 118 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 1,12 | 6,04 | 4,12 | 75,16 | 4,44 | 53 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 8,27 | 8,22 | 19,57 | 187,8 | 10,675 | 81 |
|  | Котлеты, биточки, шницели | 70 | 13,99 | 13,34 | 12,78 | 225,72 | 0,098 | 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 | 63,9 | 21,6 | 530 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
| **ПОЛДНИК** | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140 | 0 | 607 |
|  | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
| **УЖИН** | Макароны отварные с овощами | 200 | 5,90 | 4,00 | 36,98 | 211,2 | 3,5 | 300 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
|  | Компот из плодов консервированных | 180 | 0,45 | 0,18 | 29,16 | 119,7 | 1,8 | 533 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2165** | **64,44** | **58,68** | **294,44** | **1980,65** | **179,867** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 130 | 11,73 | 13,88 | 3,00 | 183,94 | 0,299 | 307 |
|  | Кукуруза отварная (зерна) | 60 | 6,00 | 4,04 | 39,18 | 107,25 | 0 | 181 |
|  | Какао с молоком  | 180 | 3,06 | 3,10 | 22,34 | 126,54 | 0,54 | 508 |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 176 | 0,198 | 101 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | 5 | 118 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ОБЕД** | Салат из свежих помидоров с перцем | 80 | 0,62 | 8,12 | 3,52 | 89,24 | 44,88 | 33 |
|  | Суп с крупой и томатом | 250 | 5,05 | 2,80 | 17,27 | 114,9 | 1,45 | 130 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 14,01 | 8,06 | 4,96 | 147,94 | 4,298 | 349 |
|  | Картофель отварной | 180 | 3,64 | 4,41 | 29,16 | 171,14 | 35,64 | 179 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
|  | Коржик молочный | 60 | 4,10 | 7,30 | 39,30 | 239 | 0 | 598 |
| **УЖИН** | Голубцы ленивые | 80 | 6,80 | 6,64 | 3,20 | 100 | 9,92 | 377 |
|  | Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе | 130 | 2,66 | 5,46 | 12,87 | 111,15 | 10,92 | 196 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,6 | 0,072 | 502 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2310** | **73,39** | **74,61** | **314,50** | **2123,1** | **123,817** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **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 | 106,2 | 0,24 | 97 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | 60 | 118 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ОБЕД** | Овощи натуральные консервированные (томаты) | 60 | 1,68 | 0,00 | 0,78 | 9,66 | 0 | 113 |
|  | Суп из овощей с фасолью | 250 | 4,63 | 3,77 | 8,77 | 88,47 | 9,9 | 148 |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,09 | 10,04 | 3,13 | 154,91 | 6,184 | 403 |
|  | Макаронные изделия отварные  | 100 | 3,77 | 0,45 | 19,36 | 96,6 | 0,01 | 297 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,09 | 15,48 | 63,9 | 21,6 | 530 |
| **ПОЛДНИК** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 1,4 | 535 |
|  | Булочка «Веснушка» | 60 | 3,91 | 3,09 | 28,50 | 157,5 | 0 | 578 |
| **УЖИН** | Запеканка из творога | 150 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 424,99 | 0,6 | 319 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 54,74 | 2,592 | 504 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2060** | **77,72** | **61,90** | **244,25** | **1863,4** | **107,826** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 7,64 | 9,42 | 27,56 | 225,26 | 0,9 | 272 |
|  | Какао с молоком  | 180 | 3,06 | 3,10 | 22,34 | 126,54 | 0,54 | 508 |
|  | Бутерброд с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,2 | 0,104 | 97 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 10 | 118 |
| **ОБЕД** | Салат из сырых овощей (1-й вариант) | 80 | 0,88 | 4,88 | 2,96 | 52 | 10,8 | 39 |
|  | *С 1 марта:Салат картофельный с морковью и зеленым горошком* | 60 | 1,68 | 4,26 | 5,94 | 69 | 7,02 | 70 |
|  | Свекольник | 250 | 5,53 | 4,47 | 17,20 | 131,18 | 16,675 | 136 |
|  | "Ежики" мясные | 80 | 7,60 | 12,24 | 9,12 | 176,8 | 0,64 | 395 |
|  | Картофельное пюре с морковью | 180 | 3,53 | 3,96 | 22,09 | 139,68 | 22,842 | 435 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0,00 | 17,10 | 65,05 | 0 | 527 |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
|  | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 0 | 609 |
| **УЖИН** | Фрикадельки рыбные | 80 | 12,72 | 2,28 | 6,33 | 97,07 | 0,416 | 353 |
|  | Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 | 0,624 | 462 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,46 | 4,05 | 22,54 | 136,4 | 0 | 419 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,09 | 0,00 | 34,47 | 138,6 | 0,09 | 517 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2015** | **65,32** | **61,56** | **287,47** | **1961,62** | **66,231** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,12 | 6,58 | 23,72 | 182,5 | 1,15 | 171 |
|  | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 3,10 | 2,97 | 14,13 | 94,09 | 0,54 | 513 |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом | 40 | 1,30 | 3,20 | 21,78 | 118,75 | 0,48 | 102 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 10 | 118 |
| **ОБЕД** | Овощи натуральные консервированные (огурцы) | 60 | 1,68 | 0,00 | 0,78 | 9,66 | 0 | 113 |
|  | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,15 | 3,03 | 17,00 | 132,3 | 17,35 | 159 |
|  | Азу | 180 | 15,21 | 15,19 | 21,53 | 283,88 | 24,372 | 370 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 70 | 538 |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106 | 2,6 | 534 |
|  | Булочка домашняя | 60 | 3,75 | 6,50 | 30,17 | 194,16 | 0 | 583 |
| **УЖИН** | Омлет с колбасой | 140 | 13,61 | 14,01 | 2,51 | 190,32 | 0,252 | 311 |
|  | Зеленый горошек отварной | 100 | 23,00 | 1,20 | 53,30 | 202,7 | 0 | 181 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 13,52 | 52,6 | 0,072 | 502 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2010** | **90,64** | **59,18** | **273,92** | **1877,36** | **126,816** |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  | Приложение к письму | № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 01.01.2017** |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |
| **ЗАВТРАК** | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,70 | 19,70 | 31,69 | 387 | 0,3 | 325 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,49 | 1,44 | 15,62 | 79,6 | 0,342 | 506 |
|  | Бутерброд с сыром | 45 | 5,73 | 5,29 | 15,42 | 133,2 | 0,104 | 97 |
| **2-й ЗАВТРАК** | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 38 | 118 |
| **ОБЕД** | Икра кабачковая (промышленного производства) | 80 | 0,90 | 3,10 | 4,30 | 49 | 3 |   |
|  | Суп из овощей | 250 | 3,35 | 2,35 | 14,62 | 92,38 | 20,5 | 770 |
|  | Сердце в соусе | 80 | 11,34 | 9,11 | 3,30 | 136,26 | 3,224 | 408 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 100 | 3,06 | 4,49 | 20,98 | 139,5 | 0 | 248 |
|  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,4 | 0 | 116 |
|  | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | 4 | 537 |
| **ПОЛДНИК** | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 1,4 | 535 |
|  | Булочка молочная | 60 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142 | 0,1 | 585 |
| **УЖИН** | Сельдь с луком | 120 | 11,52 | 24,36 | 4,56 | 283,2 | 3,72 | 359 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,92 | 4,55 | 26,12 | 161,55 | 30,564 | 434 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,8 | 0 | 516 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1995** | **80,45** | **78,59** | **255,49** | **2060,89** | **102,254** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **20765** | **718,49** | **639,37** | **2684,50** | **19306,35** | **1135,703** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **2076,5** | **71,85** | **63,94** | **268,45** | **1930,635** | **113,5703** |  |
| **Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за плановый период** |  | **1,00** | **1,00** | **4,00** |  |  |  |
| Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"Эрфольг Илона НиколаевнаШвайчишена Анна ВладимировнаФролова Надежда Михайловна3-07-26Разработано с помощью программы Детский сад:Питание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |