

Утверждено  
приказом МБДОУ "Д/с "Колокольчик"  
от 15.11.2021 г. № 62-ПД

**Цикличное  
10-ти дневное меню**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения городского округа Перевозский Нижегородской области  
"Детский сад "Колокольчик" с 10,5 часовым пребыванием

**Возрастная группа: 3 – 7 лет**

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная	200	6,64	8,72	28,78	213,98	20
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	1,08	4,82	28,72	102	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>13,23</b>	<b>20,91</b>	<b>82,27</b>	<b>458,38</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,85</b>	<b>0,28</b>	<b>29,98</b>	<b>79,35</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	3,53	6,22	56,34	2
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,96	5,28	12,72	215,36	10
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	210	26,17	26,23	26,59	449,53	29
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>730</b>	<b>35,80</b>	<b>36,24</b>	<b>89,33</b>	<b>924,87</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	7,18	8,27	58,26	394,7	51
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>9,07</b>	<b>12,99</b>	<b>67,33</b>	<b>496,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>58,95</b>	<b>70,42</b>	<b>268,91</b>	<b>1959,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1660</b>	<b>58,95</b>	<b>70,42</b>	<b>268,91</b>	<b>1959,36</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1660</b>	<b>58,95</b>	<b>70,42</b>	<b>268,91</b>	<b>1959,36</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>12,04</b>	<b>32,44</b>	<b>54,80</b>	<b>1959,36</b>	

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая молочная	200	7,56	8,94	26,22	215,1	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>459</b>	<b>14,96</b>	<b>22,82</b>	<b>79,27</b>	<b>492,4</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	52,59	6
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,10	4,50	19,28	219,1	17
ОБЕД	Капуста тушеная	140	2,77	5,84	13,29	118,17	30
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	80	11,13	5,74	2,66	119,83	40
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	14,24	55,36	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	17	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>23,96</b>	<b>20,27</b>	<b>78,25</b>	<b>687,05</b>	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	100	7,73	6,72	70,48	391,76	50
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	72
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>12,95</b>	<b>11,22</b>	<b>77,68</b>	<b>481,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>53,37</b>	<b>54,81</b>	<b>256,20</b>	<b>1756,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1579</b>	<b>53,37</b>	<b>54,81</b>	<b>256,20</b>	<b>1756,21</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1579</b>	<b>53,37</b>	<b>54,81</b>	<b>256,20</b>	<b>1756,21</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,16	28,17	58,26	1756,21	

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	180	26,73	19,24	36,27	444,6	26
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	1,90	3,78	33,64	124	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>31,60</b>	<b>28,09</b>	<b>94,34</b>	<b>679,5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Печенье	30	1,95	3,39	23,91	124,2	64
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>145</b>	<b>2,52</b>	<b>3,39</b>	<b>47,03</b>	<b>172,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками со сметаной	200	8,26	3,36	16,92	221,48	18
<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,82	4,54	39,84	240	35
<b>ОБЕД</b>	Печень по-строгановски	90	11,04	8,05	7,85	193,54	37
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,49	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>760</b>	<b>33,60</b>	<b>17,27</b>	<b>110,69</b>	<b>873,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты из овощей	100	2,84	6,48	10,80	193,91	46
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>4,73</b>	<b>11,20</b>	<b>19,87</b>	<b>295,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>72,45</b>	<b>59,95</b>	<b>271,93</b>	<b>1941,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1610</b>	<b>72,45</b>	<b>59,95</b>	<b>271,93</b>	<b>1941,28</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1610</b>	<b>72,45</b>	<b>59,95</b>	<b>271,93</b>	<b>1941,28</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>14,94</b>	<b>27,86</b>	<b>55,94</b>	<b>1941,28</b>	

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	6,52	11,94	2,35	184,7	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого	60	1,79	2,48	30,43	199,81	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>12,46</b>	<b>24,17</b>	<b>85,83</b>	<b>611,41</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,2	63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,85</b>	<b>0,21</b>	<b>30,33</b>	<b>80,75</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	2,45	5,41	48,25	3
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	4,58	5,26	16,14	129,26	13
ОБЕД	Плов из птицы	210	23,60	25,16	95,95	483,23	43
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>730</b>	<b>41,00</b>	<b>34,09</b>	<b>165,02</b>	<b>880,34</b>	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	100	7,24	7,73	30,30	292,58	27
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	14,24	55,36	59
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>7,24</b>	<b>7,73</b>	<b>44,54</b>	<b>347,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>53,96</b>	<b>66,20</b>	<b>325,72</b>	<b>1920,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1620</b>	<b>53,96</b>	<b>66,20</b>	<b>325,72</b>	<b>1920,44</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1620</b>	<b>53,96</b>	<b>66,20</b>	<b>325,72</b>	<b>1920,44</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>11,24</b>	<b>31,11</b>	<b>67,80</b>	<b>1920,44</b>	

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	200	7,10	8,70	24,92	207,32	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,08	2,50	12,82	86,1	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>459</b>	<b>16,40</b>	<b>20,40</b>	<b>62,17</b>	<b>454,72</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	114	0,46	0,46	11,17	50,16	75
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>114</b>	<b>0,46</b>		<b>11,17</b>	<b>50,16</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200	2,34	5,26	12,58	228,34	11
ОБЕД	Пюре картофельное	150	1,82	4,34	37,12	141,27	41
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	80	14,00	14,00	0,00	115,2	42
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>23,46</b>	<b>25,00</b>	<b>95,00</b>	<b>698,85</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	50	1,45	1,40	38,85	167,9	65
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	2,30	6,72	9,86	126	73
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,12</b>	<b>48,71</b>	<b>293,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1573</b>	<b>44,07</b>	<b>53,84</b>	<b>217,05</b>	<b>1495,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1573</b>	<b>44,07</b>	<b>53,84</b>	<b>217,05</b>	<b>1495,63</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1573</b>	<b>44,07</b>	<b>53,84</b>	<b>217,05</b>	<b>1495,63</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>11,79</b>	<b>32,52</b>	<b>57,94</b>	<b>1495,63</b>	

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,22	18,24	146,9	24
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>12,43</b>	<b>17,27</b>	<b>71,63</b>	<b>405,3</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Вафли	30	0,66	0,84	24,33	132,63	66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>145</b>	<b>1,23</b>	<b>0,84</b>	<b>47,45</b>	<b>181,18</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,53	6,22	56,34	2
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,86	7,26	13,08	193,8	19
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	200	19,90	18,70	25,60	380,1	31
<b>ОБЕД</b>	Соус сметанный	30	0,44	1,50	1,80	22,23	45
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	58
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,6	67
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>32,35</b>	<b>32,21</b>	<b>94,22</b>	<b>880,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Блинчики	100	2,28	3,32	36,12	270,83	52
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,36	37,08	74
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>2,46</b>	<b>3,32</b>	<b>45,48</b>	<b>307,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>48,47</b>	<b>53,64</b>	<b>258,78</b>	<b>1774,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1660</b>	<b>48,47</b>	<b>53,64</b>	<b>258,78</b>	<b>1774,46</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1660</b>	<b>48,47</b>	<b>53,64</b>	<b>258,78</b>	<b>1774,46</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>10,92</b>	<b>27,28</b>	<b>58,25</b>	<b>1774,46</b>	

Категория:	Дети 3-7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая пшённая молочная	200	7,56	8,94	26,22	215,1	21
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком или сливками	200	1,08	4,82	28,72	102	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>459</b>	<b>14,86</b>	<b>22,96</b>	<b>79,37</b>	<b>478,4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из икры кабачковой консервированной	60	1,02	2,99	9,48	26,97	5
<b>ОБЕД</b>	Борщ с мясом со сметаной	200	14,06	8,96	13,08	190,06	14
<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей	140	3,19	8,22	18,31	161,15	32
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	10,04	9,24	12,56	183	38
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>33,13</b>	<b>30,61</b>	<b>97,23</b>	<b>764,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки	100	10,01	8,07	45,90	310,8	49
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>11,90</b>	<b>12,79</b>	<b>54,97</b>	<b>412,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>61,39</b>	<b>66,86</b>	<b>252,57</b>	<b>1751,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1579</b>	<b>61,39</b>	<b>66,86</b>	<b>252,57</b>	<b>1751,08</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1579</b>	<b>61,39</b>	<b>66,86</b>	<b>252,57</b>	<b>1751,08</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>14,03</b>	<b>34,47</b>	<b>57,60</b>	<b>1751,08</b>	



Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	6,52	11,94	2,35	184,7	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	2,48	30,43	199,81	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,90	3,78	33,64	124	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>13,18</b>	<b>23,27</b>	<b>90,85</b>	<b>619,41</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,85</b>	<b>0,28</b>	<b>29,98</b>	<b>79,35</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой со сметаной	200	20,10	15,76	27,78	529,36	12
ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью или мясом	200	9,28	5,34	58,90	318,96	33
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,44	1,50	1,80	22,23	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>34,60</b>	<b>23,88</b>	<b>137,50</b>	<b>1098,55</b>	
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	100	1,25	2,63	20,46	171,61	47
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,36	37,08	74
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>1,43</b>	<b>2,63</b>	<b>29,82</b>	<b>208,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>50,06</b>	<b>50,06</b>	<b>288,15</b>	<b>2006,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1640</b>	<b>50,06</b>	<b>50,06</b>	<b>288,15</b>	<b>2006,00</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1640</b>	<b>50,06</b>	<b>50,06</b>	<b>288,15</b>	<b>2006,00</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>9,98</b>	<b>22,51</b>	<b>57,38</b>	<b>2006,00</b>	

Категория: Дети 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая геркулесовая молочная	200	7,74	9,86	24,40	218,16	23
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>14,43</b>	<b>21,91</b>	<b>77,79</b>	<b>476,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,2	63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,85</b>	<b>0,21</b>	<b>30,33</b>	<b>80,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60	0,81	2,50	4,61	55,46	7
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	9,72	9,60	16,66	212,4	16
<b>ОБЕД</b>	Капуста белокочанная или цветная, запеченная в соусе	140	6,10	8,37	9,83	211,12	34
<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	8,75	4,26	7,82	117,92	39
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>30,20</b>	<b>25,93</b>	<b>91,46</b>	<b>800,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	120	16,76	14,54	18,18	399,84	28
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>18,65</b>	<b>19,26</b>	<b>27,25</b>	<b>501,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>64,13</b>	<b>67,31</b>	<b>218,09</b>	<b>1859,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1690</b>	<b>64,13</b>	<b>67,31</b>	<b>218,09</b>	<b>1859,75</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1690</b>	<b>64,13</b>	<b>67,31</b>	<b>218,09</b>	<b>1859,75</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>13,80</b>	<b>32,67</b>	<b>46,77</b>	<b>1859,75</b>	

Категория:	Дети 3-7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	200	7,10	8,70	24,92	207,32	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,90	3,78	33,64	124	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>445</b>	<b>11,97</b>	<b>17,55</b>	<b>82,99</b>	<b>442,22</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>185</b>	<b>0,85</b>	<b>0,28</b>	<b>29,98</b>	<b>79,35</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	2,45	5,41	48,25	3
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	3,98	5,40	15,08	123,98	15
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	1,03	3,39	26,56	158,77	36
ОБЕД	Птица тушеная	80	17,31	18,29	1,99	241,64	44
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	14,24	55,36	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>750</b>	<b>27,39</b>	<b>30,59</b>	<b>86,92</b>	<b>750</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,25	5,65	39,85	207	69
ПОЛДНИК	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	71
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>9,05</b>	<b>10,65</b>	<b>47,85</b>	<b>307</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>49,26</b>	<b>59,07</b>	<b>247,74</b>	<b>1578,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1630</b>	<b>49,26</b>	<b>59,07</b>	<b>247,74</b>	<b>1578,57</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1630</b>	<b>49,26</b>	<b>59,07</b>	<b>247,74</b>	<b>1578,57</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>12,49</b>	<b>33,79</b>	<b>62,70</b>	<b>1578,57</b>	

### Накопительная ведомость (3-7 лет).

Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	За 10 дней на одного ребёнка (гр.)	За 1 день на одного ребёнка (гр.)	Переед или недоед (+ -) (гр.)
Дрожжи	1,2	1,2					1,6				4	0,4	
Какао			1,6					1,6		1,6	4,8	0,48	
Картофель	182,6	79	116,1	45	178,2	56	111,4	205,5	95	68	1137	113,7	+1,7
Кондит. изделия			30		50	30				50	160	16	
Кофейн. напиток		2,4		2,4		2,4			2,4		9,6	0,96	
Крупы	25	43	78	51	25	32,8	27		25	29	33,58	33,6	-0,8
Макароны				24,8		20				51,2	96	9,6	
Масло слив.	14,7	12,8	20,4	19,7	15,1	15	19,3	16,1	21,7	13,6	168,4	16,8	
Масло растит.	13	16,6	6,4	9,5	4	4,9	13,09	6	8,8	6	88	8,8	
Молоко и кисломолочные продукты	450	443	322	132,1	494,7	205	468	152,1	501,6	476	3645	364	+4
Мука картоф. (крахмал)		8		8						8	24	2,4	
Мука пшеничная	51,4	58,8	1,4			41,8	57,7	2,2	16,3	2,7	232	23,2	
Мясо	112,3	48,6			48,6	87,5	119		40		456	45,6	+1,6
Овощи	129,5	227,7	165,5	212,1	127,9	204,9	224,9	277,6	193,8	80,3	1844	184	+8
Птица				101,1						91,1	192,2	19,2	
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосолён.		59	40		80	28		45	60		312	31,2	+1,6
Сахар	25,66	25,06	21,81	33,21	19,66	31,32	24,29	29,84	19,66	20,46	251	25,1	+1,1
Сметана	6		14,8	8,7	6	7,5	11,7	12,5	6	15	88	8,8	
Сок	115		115	115		115		115	115	115	800	80	
Сыр		14			14		14		6		48	4,8	
Творог			141,6	42,7			38,1		97,3		320	32	
Фрукты	70	100		109	114	39	100	129	70	70	800	80	
Фрукты сухие	17,6		17,6		17,6		17,6		17,6		88	8,8	
Хлеб пш.	60	60	67	60	60	60	81	60	74	60	640	64	
Хлеб рж.	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	
Чай	1				1	0,9	1	0,9			4,8	0,48	
Яйцо	24	33	14	75		34	9	71	41		301	30,1	+2,1
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	
Субпродукты			120,1					80			200	20	

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет.

День	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
1	58,95	70,42	268,91	1959,36
2	53,37	54,81	256,2	1756,21
3	72,45	59,95	271,93	1941,28
4	53,96	66,2	325,72	1920,44
5	44,07	53,84	227,05	1495,63
6	48,47	53,64	258,78	1774,46
7	61,39	66,86	252,57	1751,08
8	50,06	50,06	288,15	2006,0
9	64,13	67,31	218,09	1859,75
10	49,26	59,07	247,74	1578,57
Итого	556,1	602,2	2615,1	18043,2
На 1 ребёнка	55,6	60,2	261,5	1804

Завтрак – 20,3%

2 завтрак – 4,3%

Обед – 35%

Полдник – 15,4%

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

При составлении меню использован "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный, В.А. Тутельян , " Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Исполнитель: медсестра ГБУЗ НО "Перевозская ЦРБ" Калина О.П.

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печаттю

19 ( *змітка* ) лист(ов)

тифрей

претьюлю

Заведуючий  
должність

Н.В.Замятнина  
расшифровка

