	Заведующий МДОУ	
	«Детский сад» пгт.Кожв	a
	Э.Н. Дудк	a
«	» 20 I	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Пищевые вещества (г)					Энер-	Витамин	
Наименование блюд	№	Macca	Б	Ж	У	гетическ.	С
	тех.	порции				Ценность	
	карты		200000			(Ккал)	
		T	Завтр				T
Каша пшенная	96	150	4,53	5,45	27.72	170,37	1,98
молочная	270	150	4.10	7 00	10.6	100.7	0.77
Какао со сгущенным	250	150	4,18	5,88	18,6	100,5	0,75
молоком Печенье		25	1,5	2	14,9	83,4	-
			, i		, i	,	
Всего		335	10,21	13,33	61,22	354,27	4,662
		I	Зторой за	втрак			
Сок		150	0	0	16,5	67,5	
		l	Обед	Д		l	
Борщ из свежей	25	150	1,15	3,8	6,03	62,5	7,2
капусты со сметаной							
Плов с мясом	163	150	19,46	16,55	26,97	334,74	1,05
Свежие или		40	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
консервированные							
овощи							
Компот сухофрукты	241	150	0,46	-	20,91	85,34	0,6
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			23,08	25,69	63,76	575,63	44,05
		Упло	отненны	й полдник			
Макароны с маслом и		150	8,95	8,52	28,86	231,4	0,162
сыром							
Напиток из красной	262	150	0,51	0,64	25,89	96	4,5
смородины		40	0.45	2.22	205	24.0	
Икра кабачковая		40	0,45	2,35	2,96	34,8	
Всего			9,91	11,51	57,71	362,2	
Всего за день			43,2	50,53	199,19	1359,6	

	Заведуюц	ций МД	ОУ
	«Детский сад»	пгт.Кох	ква
		Э.Н. Ду	дка
«	>>	20	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

			Пищевые вещества (г)			Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	У гетическ. Ценность (Ккал)	С
	· •	1	Завтр	ак	- 1		1
Каша пшенная молочная	96	200	6,04	7,27	34,29	227,16	1,32
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,8
Печенье с маслом		30	1,5	2	14,9	83,4	-
Всего		430	12,39	14,31	81,92	506,27	4,662
	<u> </u>		2 завтр	рак			
Сок		200	0	0	22	90	
			Обед	<u>, </u>			
Борщ из свежей капусты со сметаной	25	200	1,54	5,07	8,04	83,33	9,6
Плов с мясом	163	180	24,33	20,69	33,71	418,37	1,26
Свежие или консервиров. овощи: огурец, помидор		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот сухофрукты с)	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		680	28,44	31,1	79,49	708,54	48,69
	-L	Упло	тненныі	 й полдник			l
Макароны с маслом и сыром		180	12,49	11,98	36,18	306,7	0,162
Икра кабачковая		60	0,54	2,82	3,55	41,76	
Напиток из красной смородины	296	200	0,76	0,96	38,83	124	4,5
Всего			13,79	13,56	78,56	472,46	
Всего за день			54,62	58,97	261,97	1777,27	
		1	<u> </u>	1	l		1

	Заведующий МДО	У
	«Детский сад» пгт.Кожн	за
	Э.Н.Дудк	ιa
«	» 20	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 2 день ВТОРНИК

	Пищевые вещества (г)			Энер-	Витамин		
Наименование блюд	№	Macca	Б	Ж	У	гетическ.	C
	тех.	порции				Ценность	
	карты					(Ккал)	
			Завтра	ĸ			
Каша манная	90	150	4,65	6,03	23,3	166,51	0,99
молочная							
Кофе напиток с	253	150	2,09	2,39	14,78	92,5	0,75
молоком							
Бутерброд с маслом		30	2,14	5,8	24,7	112,55	-
и сыром		5/10	0.00	14.00	(0.70	520.56	2.40
Всего		375	8,88	14,22	62,78	528,56	2,49
			2 завтр	ак			
Фрукт		120					
			Обед	-1			
Суп рыбный	41	150	7,92	2,46	4,02	69,74	4,2
Ежики из мяса в		70	5,99	7,04	7,93	116,58	1,2
сметанном соусе				,			,
Свекла тушеная с	214	100	2,43	4,01	10,36	84,68	1,62
маслом							
Компот ассорти		150	0,12	0,12	17,91	73,8	1,29
фруктовый							
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			18,11	13,93	48,57	386,05	9,21
	1	Упло	отненный	полдник			
Рагу из овощей	77	120	2,48	9,91	15,04	159,32	23,1
Чай сладкий с	260	150	0,05	-	11,48	46,21	46,8
лимоном							
Колбаса		50	5,5	11,95	0,2	130	-
Всего			8,03	21,86	26,72	335,53	
Всего за день			35,02	50,01	138,07	1250,14	

	Заведующий МД	ĮОУ
	«Детский сад» пгт.Ко	жва
	Э.Н.Д	удка
‹ ‹	» 20	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 2 день ВТОРНИК

Пищевые вещества (г)			а (г)	Энер-	Витамин		
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
			Завтра	ак			
Каша манная молочная	90	200	6,2	8,05	31,1	222,02	1,32
Кофе напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75
Бутерброд с маслом и сыром		40 10/10	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		460	11,64	18,29	80,45	632,71	2,82
			2 завтр	ак	II.	l	1
Фрукт		125					
		1	Обед	<u> </u>			1
Суп рыбный	41	200	10,57	3,29	5,36	92,99	5,6
Ежики из мяса в сметанном соусе		80	8,23	10,59	11,76	176,6	1,2
Свекла тушеная с маслом	214	120	2,92	4,82	12,43	101,62	2,02
Компот ассорти фруктовый		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	-
Всего		650	25,18	19,46	69,43	550,06	5,34
		Упло	отненный	і полдник	1	-	1
Рагу из овощей	21	180	3,72	14,87	22,57	239	34,7
Чай сладкий с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Колбаса		60	1,87	4,01	5,22	64,54	-
Всего			5,66	18,89	43,1	365,16	
Всего за день			42,48	56,64	192,98	1547,93	

	Заведующий М	IДO	ЭУ
	«Детский сад» пгт.К	ко	ква
	Э.Н.Д	Įуд	цка
‹ ‹	» 2	0.2	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 3 день СРЕДА

			Пищевы	е вещества	Энер-	Витамин	
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
			Завтра	ак			
Каша геркулесовая молочная	93	150	4,74	6,67	19,11	155,5	0,3
Какао с молоком	249	150	3,63	3,78	24,54	146,71	0,75
Бутерброд с маслом и сыром		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	10,51	16,25	68,35	414,76	1,05
			2 завтр	рак			
Фрукт		120					
			Обед	Ţ			1
Суп «Полевой»		150	7,71	7,32	15,3	166,6	5,85
Капуста тушеная с мясом		160	14,29	11,71	9,73	201	21,7
Компот сухофрукты	241	150	0,46	-	20,91	85,34	0,6
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			24.11	19,33	54,28	411,94	28
	1	Упл	отненный	і полдник			1
Сырники творожные запеченные со сгущённым молоком	130	120	24,57	6,41	33,9	291,73	0,24
Чай сладкий	263	150	0,09	-	9,03	36,48	1,5
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	2
Всего			25,16	6,51	53,03	375,21	
Всего за день			59,78	42,09	175,66	1201,91	

	Заведующий М	ĮДC)У
	«Детский сад» пгт.К	ЖО	сва
	Э.Н.Д	Цу д	ка
«	» 2	0.0	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

3 день СРЕДА

				іе веществ		Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
			Завтр	ак			
Каша геркулесовая молочная	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,4
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,08
Бутерброд с маслом и сыром		40/5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	13,83	20,99	87,86	538,09	1,48
		1	2 завтр	рак	l		
Фрукт		125					
		<u>l</u>	Обед	τ	L		1
Суп «Полевой»		200	8,54	9	21,8	202	7,8
Капуста тушеная с мясом		200	19,7	15	13,65	269	36,47
Компот сухофрукты	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		650	30,45	24,03	71,69	626,04	43,6
		Упло	тненный	і полдник			
Сырники творожные запеченные со сгущённым молоком	130	140	28,67	7,48	39,59	340,36	0,3
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,4	48,64	2
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	2
Всего			29,29	7,58	62,09	436	4,3
Всего за день			73,57	52,6	221,61	1600,13	50,58

	Заведующий М	ĮДC)У
	«Детский сад» пгт.К	ЖО	сва
	Э.Н.Д	Цу д	ка
«	» 2	0.0	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 4 день ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г)					Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ Tex.	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность	С
	карты					(Ккал)	
			Завтра	К			
Каша «Дружба»	84	150	4,91	6,24	26,32	180,83	0,63
Чай с молоком	262	150	2,09	1,9	9,95	65,43	4,5
Бутерброд с маслом и сыром		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	9,14	13,94	60,97	358,81	5,13
			2 завтра	ак	•		•
Фрукт		120					
		1	Обед	-1			
Свекольник со сметаной	34	150	1,15	3,8	6,03	62,49	4,86
Жаркое по - домашнему	153	160	21,16	34,25	24,65	491,49	1,05
Салат витаминный	2	50	0,42	3,08	4,32	53,22	18,6
Компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	17,91	73,8	1,29
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0
Всего			24,75	41,45	65,21	739,25	25,8
		Упло	тненный	полдник	•		•
Сельдь с/с с луком	135	60	19,4	7,68	2	147,2	
Картофельное пюре	206	100	1,77	3,66	13	89,14	
Вафли		30	3,9	19	52	212	
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	-
Чай сладкий	263	150	0,09	-	9,03	36,48	4,5
Всего			27,06	30,54	88,33	543,07	
Всего за день			60,95	85,93	214,51	1641,13	

	Заведующий МДОУ	
	«Детский сад» пгт.Кожва	ι
	Э.Н.Дудка	Ļ
‹ ‹	» 20 г.	

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

4 день ЧЕТВЕРГ

			Пищевые вещества (г)			Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
	1		Завтра	ак			-1
Каша «Дружба»	84	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,72
Чай с молоком	262	200	2,79	2,55	13,27	87,25	4,5
Бутерброд с маслом и сыром		40/5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	11,99	17,93	78	463,36	5,22
	•		2 завтр	ак		-	1
Фрукт		125					
			Обед	[1
Свекольник со сметаной	34	200	1,54	5,07	8,04	83,33	5,4
Жаркое по- домашнему	153	180	24.76	19,98	28,29	392,02	6,86
Салат витаминный	2	50	0,57	5,07	5,77	70,97	18,6
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		680	30,83	30,68	90,58	730,42	32,58
		Упло	тненный	і полдник	<u> </u>		
Сельдь с/с с луком	135	80	20,1	8,8	2,3	152,1	
Картофельное пюре	206	120	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Вафли		35	4,3	2,3	58,5	232	
Хлеб пшеничный		40	1,9	0,2	12,3	58,25	-
Чай сладкий		200	12	3,06	13	49,28	6
Всего			40,43	18,4	101,63	598,6	
Всего за день			83,25	67,01	270,21	1792,38	

	Заведующий МДС	У
	«Детский сад» пгт.Кож	ва
	Э.Н.Дуд	ка
«	» 20	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 5 день ПЯТНИЦА

	Энер-	Витамин					
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
	1 1	l	Завтра	К			
Каша гречневая	77	150	5,93	8,86	21,25	189,02	19
Чай сладкий	263	150	0,09	-	9,03	36,48	4,5
Бутерброд с маслом		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	8,16	14,66	54,98	338,05	23,5
	<u> </u>	1	2 завтр	ак		<u> </u>	1
Фрукт		120					
			Обед				
Суп гороховый с	36	150	1,4	2,33	8,16	59,27	5,25
гренками	58	10	1,19	0,2	7,8	37,3	-
Окорочка порц.		70	17,7	6,5	0,3	168	
Рис отварной с маслом	191	100	5,7	4,6	30,4	167	0,6
Соус томатный	228	30	0,16	1,1	1,57	16,85	
Свежие или консервиров. овощи		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот из сухофруктов	121	150	0,46	-	20,91	85,34	0,6
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			28,62	20,07	78,99	626,81	27,83
		Упло	отненный	полдник		•	
Хачапури с сыром	99	120	11,7	19,8	24,6	309,2	
Сосиски		50	5,5	11,95	0,2	130	
Салат кукуруза		40	1,72	3,7	4,82	59,58	
Кисель	289	150	0,18	0,09	20,64	84	4,5
Всего			19,1	35,54	50,26	582,78	
Всего за день			52,35	72,74	184,23	1547,64	

	Заведующий МДОУ
	«Детский сад» пгт.Кожва
	Э.Н. Дудка
«	» 20_ г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 5 день ПЯТНИЦА

			Пищевы	е веществ		Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
	1 1		Завтра	к	l		
Каша гречневая		200	6,98	10,42	25	222,38	
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,4	48,64	4,5
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		445	9,24	16,22	62,1	383,57	
	<u>. I</u>	<u> </u>	2 завтр	ак			
Фрукт		125					
	<u> </u>	<u>l</u>	Обед	[I		
Суп гороховый с гренками	36 58	200 10	1,87 1,19	3,11 0,2	10,89 7,8	79,03 37,3	7
Окорочка порционные		90	20,7	8,5	0,4	199	
Рис отварной с маслом	191	120	2,59	3,39	26,85	150,12	0,6
Соус томатный	228	40	0,22	1,47	2,1	22.46	
Свежие или консервиров. овощи		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот из сухофруктов	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		760	29,14	22,01	85,78	694,75	
		Упло	тненный	полдник			
Хачапури с сыром	99	120	12,1	21,4	26,7	322,4	
Сосиска		60	7,7	16,73	0,28	182	
Салат кукуруза	249	60	1,87	4,01	5,22	64,54	
Кисель	289	200	0,24	0,12	27,52	112	4,5
Всего			21,91	42,26	59,72	680,94	
Всего за день			60,29	80,49	207,6	1759,26	

	Заведующий МД	ДO.	У
	«Детский сад» пгт.Ко	жв	a
	Э.Н.Д	удк	a
‹	» 20) 1	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Пищевые вещества (г)						Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
	кирты		Завтра	ık		(ICKWI)	
Суп молочный с	44	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,54
вермишелью							
Кофейный напиток с	253	150	2,09	2,39	14,78	89	0,75
МОЛОКОМ		20/5	0.14	5.0	04.7	112.55	
Печенье с маслом		20/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		355	8,41	12,78	54,27	318,61	1,29
			2 завтр	ак	•		
Фрукт		120					
	l	l	Обед	[-1
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	33	150	3,01	6,78	19,42	89,76	7,65
Бифштекс рубленный запеченный	149	50	18,4	12,31	0,18	185,09	0,07
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	188	100	5,15	2,95	20,48	128,76	2,8
Соус томатный		30	0,4	2,75	3,93	42,11	-
Компот из свежих яблок		150	0,12	0,12	21,83	83,11	1,29
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			28,73	25,21	74,19	570,08	6,96
	<u>I</u>	Упло	тненный	полдник			1
Ленивые голубцы с отварным мясом	150	160	5,61	5,72	4,21	90,6	34,7
Чай с лимоном	260	150	0,05	0,0	11,48	46,12	46,8
Булочка домашняя	274	30	3,29	7,07	27,67	171,58	0,018
Апельсин		85	0,8	0,2	6,9	36,5	51
Всего			9,75	12,99	50,26	344,8	132,518
Всего за день			46,89	50,98	178,72	1233,49	140,768

	Заведующий	МД	ΟУ
	«Детский сад» пгт	коЖ.1	ква
	Н.Є	Н.Дуд	цка
‹	>>	20	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Пищевые вещества (г)						Энер-	Витамин	
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С	
	Кирты		Завтра	ак		(Televi)		
Суп молочный с	44	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,72	
вермишелью								
Кофейный напиток с	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75	
МОЛОКОМ		25/5	1.7	2	140	02.4		
Печенье с маслом		25/5	1,5	2	14,9	83,4	-	
Всего		430	9,87	11,31	54,34	358,17	1,47	
	1	•	2 завтр	ак		1	-	
Фрукт		125						
			Обед	Ţ			-1	
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	33	200	4,02	9,04	25,9	119,68	10,2	
Бифштекс рубленный запеченный	149	70	21,85	14,4	0,21	217,84	0,09	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	188	120	6,18	3,55	24,58	154,52	3,13	
Соус томатный	228	40	0,54	3,67	5,24	56,15	-	
Компот из свежих яблок		200	0,15	0,15	28,93	108,82	1,72	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	-	
Всего		680	36,04	31,41	100,86	738,26	8,34	
		Упле	т Отненный	і полдник			1	
Ленивые голубцы с	150	180	6,56	6,69	4,93	106,21	35,7	
отварным мясом Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8	
Булочка домашняя	274	50	4,37	7,07	36,8	228,2	0,027	
Апельсин		85	0,8	0,2	6,9	36,5	51	
			,		63,94	·		
Всего		755	17,39	13,97		432,53	133,527	
Всего за день		1865	63,3	56,69	219,14	1528,96	144,537	

	Заведующий МДОУ	
	«Детский сад» пгт.Кожва	ι
	Э.Н.Дудка	Ļ
‹ ‹	» 20 г.	

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

7 день

ВТОРНИК

				Пищевые вещества (г)			Витамин
Наименование блюд	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Macca	Б	Ж	У	гетическ.	С
	тех.	порции				Ценность	
	карты		<u> </u>			(Ккал)	
		_	Завтра		_		_
Запеканка из творога.	117	150	21,9	9	21,82	256,6	-
Соус шоколадный		45	2,52	2,48	11,08	79,87	
Чай сладкий	263	150	0,09	-	9,03	36,48	4,5
Бутерброд с маслом		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		400	26,65	17,28	66,63	485,5	4,5
			2 завтра	ак	•	•	
Фрукт		120					
	1		Обед	.	1	1	•
Суп вермишелевый	38	150	1,7	1,71	13,1	74,5	4
Суфле рыбное		60	9,94	5,31	2,44	96	0,19
Картофельное пюре	206	100	1,77	3,39	12,94	89,14	2,8
Соус молочный	218	30	1,1	2,72	3,09	41.34	
Компот из изюма с	239	150	0,24	-	17	68,98	-
витамином (С)							
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0
Всего			17,65	13,33	60,87	386,87	5,81
	•	Упло	тненный	полдник			
Печеночные оладьи	91	120	13,8	5,9	9,9	148	
Сметана		20	3,4	2	2,1	36,7	
Салат свекольный	289	40	0,85	3,65	5,01	56,34	
Напиток из шиповника		150	0,35	0,15	12,2	51,5	4,5
Всего			18,14	11,7	29,21	292,54	
Всего за день			62,7	42,31	156,71	1164,91	
	•						

	Заведующий М	ĮДC)У
	«Детский сад» пгт.К	ЖО	сва
	Э.Н.Д	Цу д	ка
«	» 2	0.0	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

7 день

вторник

				Пищевые вещества (г)			Витамин			
Наименование блюд	№	Macca	Б	Ж	У	гетическ.	С			
	тех.	порции				Ценность				
	карты					(Ккал)				
			Завтра	ıĸ						
Запеканка из творога,	117	180	29,22	12,11	29,1	342,23	-			
Соус шоколадный		45	2,52	2,48	11,08	79,87				
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,04	48,64	6			
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	6,8	34,7	112,55	-			
Всего		470	34	21,39	86,92	583,29	6			
2 завтрак										
Фрукт		125								
	· L	1	Обед		_ I	_ I				
Суп вермишелевый	38	200	2,26	2,29	17,4	99,27	6			
Суфле рыбное		80	11,03	6,4	2,27	112,8	0,25			
Картофельное пюре	206	120	2.13	4,04	15,53	106,97	3,13			
Соус молочный	218	40	1,47	3,63	4.13	55.12				
Компот из изюма с	239	200	0,33	-	22,64	91,98	-			
витамином (С)										
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0			
Всего		690	19,88	15,88	88,51	527,52	8,27			
		Упло	отненный	полдник						
Печеночные оладьи	91	140	16,7	7,8	13,4	164				
Сметана		25	4,2	2,2	2,3	40,1				
Салат свекольный	289	60	0,92	3,95	5,43	61,03	1,44			
Напиток из шиповника		200	0,53	0,23	18,3	77,25	4,5			
Всего			22,35	14,18	39,43	342,38				
Всего за день			76,23	51,45	214,86	1453,19				
Сметана Салат свекольный Напиток из шиповника Всего		25 60	4,2 0,92 0,53 22,35	2,2 3,95 0,23 14,18	2,3 5,43 18,3 39,43	40,1 61,03 77,25 342,38	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			

	Заведун	ощий МД	ОУ
	«Детский са,	д» пгт.Кох	ква
		Э.Н.Ду,	дка
‹ ‹	>>	20	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 8 день СРЕДА

			Пищевы	е вещества	Энер-	Витамин	
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
	<u> </u>	ı	Завтра	к		/ /	
Каша рисовая молочная	98	150	3,84	4,96	24,45	157.6	1
Кофейный напиток с молоком	253	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,75
Бутерброд с маслом		30 5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	8,07	13,15	63,93	359,16	1,75
	•	1	2 завтр	ак	.	- 1	•
Фрукт		120					
	1	1	Обед		1	- 1	1
Щи из свежей капусты со сметаной	55	150	1,935	5,86	6,84	85,76	13,8
Шницель мясной	161	50	11,04	10,72	5,27	161,64	0,18
Греча рассыпчатая с маслом	186	100	4,85	3,01	25	146,5	2,8
Соус сметанный	227	30	2,52	17,76	5,04	190,14	-
Свежие или консервиров. овощи		40	0,8	3,5	4,25	52,23	2,4
Компот из сухофруктов	241	150	0,46	-	20,91	85,34	0,6
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			23,25	41,15	75,66	762,86	43,88
		Упло	отненный	полдник			
Винегрет овощной	1	160	0,56	4,5	3,69	57,44	11
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,75
Кисель	233	150	1,02	-	21,76	87,14	1,5
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0
Всего			16,8	16,2	38,45	359,83	13,25
Всего за день			47,5	70,5	178,04	1481,85	59,78

	«Дет	ский	сад»	пгт.Кох	ква
				Э.Н.Ду	дка
<	>>			20	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 8 день СРЕДА

Пищевые вещества (г) Энер-						Витамин	
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
	· •	1	Завтра	ак	-		1
Каша рисовая молочная	98	200	5,12	6,62	32,61	210,13	1,32
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3.19	19,71	118,69	0,75
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	10,56	16,86	81,96	463,82	2,07
	•		2 завтр	ак	•	•	
Фрукт		125					
	· I		Обед	Í,			I
Щи из свежей капусты со сметаной	55	200	2,58	7,82	9,12	114,35	18,4
Шницель мясной	161	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,24
Греча рассыпчатая с маслом	186	120	5,82	3,62	30	175,87	3,13
Соус сметанный	227	40	3,36	1,6	2,64	253,53	-
Свежие или консервиров. овощи		60	1,1	5,5	6,4	65,39	2,4
Компот из сухофруктов	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		740	25,75	30,56	90,14	940,93	48,7
		Упло	отненный	і полдник	·		
Винегрет овощной	1	180	0,63	5,07	4,16	64,63	11
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,75
Кисель	233	200	1,36	-	29,02	116,19	2
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		700	18,49	16,97	58,48	454,32	13,75
Всего за день		1885	54,8	64,39	230,58	1859,07	65,72

	Заведующий М	ĮДC)У
	«Детский сад» пгт.К	ЖО	сва
	Э.Н.Д	Цу д	ка
«	» 2	0.0	г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 9 день ЧЕТВЕРГ

			Пищевы	е вещества	Энер-	Витамин	
Наименование блюд		Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
			Завтра	ак			
Каша геркулесовая молочная	93	150	4,75	7,28	19,19	155,54	0,72
Какао с молоком	249	150	3,63	3,78	24,54	146,71	0,75
Бутерброд с маслом		30 5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	10,52	16,86	68,43	414,8	1,47
	<u> </u>	1	2 завтр	ак			·L
Фрукт		120					
	l	1	Обед	<u> </u>			
Суп овощной со сметаной	35	150	1,15	3,51	7,55	69,14	2,8
Гуляш из мяса	152	60	18.56	20.72	5,77	283,79	0,03
Макароны отварные с маслом	194	100	3,06	2,94	19.6	117,3	-
Салат из моркови	9	40	0,42	3,78	2,39	51,3	1,13
Компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	17,91	73,8	1,29
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			24,96	31,37	61,57	636,58	5,25
		Упло	отненный	і полдник	'	-	П
Рыбные тефтели в молочном соусе	146	60	6,13	4,62	7,84	103,63	0,9
Картофельное пюре	206	120	1,77	3,39	12,94	89,14	2,8
Чай с лимоном	260	150	0,07	0,01	15,31	61,62	140
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0
Всего			9,87	8,22	48,39	312,64	139,2
Всего за день			45,35	56,45	178,39	1364,02	150,42

	Заведующий МДОУ
	«Детский сад» пгт.Кожва
	Э.Н.Дудка
«	

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 9 день ЧЕТВЕРГ

	Пищевые вещества (г)					Энер-	Витамин					
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С					
	Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	1,32					
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,08					
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-					
Всего		445	13,83	20,99	87,86	538,09	2,4					
	l	1	2 завтр	ак		1	1					
Фрукт		125										
	<u> </u>	1	Обед	_1		<u> </u>	1					
Суп овощной со сметаной	35	200	1,54	4,69	10,07	92,19	3,4					
Гуляш из мяса	152	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,03					
Макароны отварные с маслом	194	120	3,68	3,53	23,55	140,73	-					
Салат из моркови	9	60	0,57	5,04	3,19	68,4	1,7					
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72					
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-					
Всего		710	29,28	37,93	75,78	771,7	6,85					
		Упло	отненный	полдник		<u>.</u>						
Тефтели рыбные в молочном соусе	146	80	8,95	5,48	9,16	121,07	1,2					
Картофельное пюре	206	150	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13					
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	160					
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0					
Всего		670	14,95	9,93	64,6	406,16	164,33					
Всего за день		1825	58,06	68,85	228,24	1715,95	174,78					

	Заведующий МД	ОУ
	«Детский сад» пгт.Кож	ква
	Э.Н.Дуд	дка
‹ ‹	» 20	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

10 день ПЯТНИЦА

			Пищевы	е вещества	Энер-	Витамин	
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
			Завтра	К	<u> </u>		
Каша ячневая молочная	99	150	5,42	5	29,65	185,15	1,98
Чай с молоком	262	1521330	2,09	1,91	9,95	65,43	4,5
Бутерброд с маслом		30 5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		375	9,65	12,71	64,3	363,13	6,48
	1	1	2 завтр	ак			1
Фрукт		120					
	<u> </u>		Обед			L	
Суп с рыбными фрикадельками	40	150	4,44	2,49	10,89	83,76	4,97
Тефтели из говядины в молочном соусе	172	60	10,98	12,5	7,44	186,18	0,9
Морковь тушеная с маслом	208	100	1,6	4,18	7,43	73,81	1,62
Компот из кураги	239	150	0,24	-	17	68,98	-
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего			18,91	19,47	51,11	453,98	7,49
	<u> </u>		Полдни	ıк		L	l
Сок		150	0,5	0,1	10,1	68	2
Пряник		30	3,2	3,3	22,7	133,3	
	I		Ужин	[
Печень говяжья построгоновски	162	60	19,93	24,74	4,02	316,37	17,03
Картофельное пюре	206	120	1,77	3,39	12,94	89,14	-
Чай с лимоном	260	150	0,05	0,00	11,48	46,21	46,8
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0
Всего			23,65	28,33	40,74	509,97	61,83
Всего за день			52,21	60,51	156,15	1327,08	77,8

	Заведун	ощий МД	ОУ
	«Детский са,	д» пгт.Кох	ква
		Э.Н.Ду,	дка
«	>>	20	Γ.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов 10 день ПЯТНИЦА

			Пищевые вещества (г)			Энер-	Витамин
Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Б	Ж	У	гетическ. Ценность (Ккал)	С
			Завтра	ак			
Каша ячневая молочная	99	200	7,23	6,67	39,54	246,87	1,32
Чай с молоком	262	200	2,79	2,55	13,27	87,25	4,5
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	12,76	16,27	82,45	469,12	5,82
	1	ı	2 завтр	рак	l	1	l
Фрукт		125					
		1	Обед	Ţ			L
Суп с рыбными фрикадельками	40	200	5,93	3,32	14,52	111,68	18,9
Тефтели из говядины в молочном соусе	172	80	12,85	14,6	8,74	217,83	1,2
Морковь в молочном соусе	208	120	1,93	5,02	8,92	88,58	2,02
Компот из кураги	239	200	0,33	-	22,66	91,98	-
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		650	22,65	23,24	63,19	551,32	22,12
	-L		Полдн	ик			
Печень говяжья по строгоновски	162	80	23,32	28,95	4,7	370,15	22,7
Картофельное пюре	206	150	2,13	4,04	15,53	106,97	-
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		710	29,32	33,4	60,14	655,24	69,5
Всего за день		1805	64,73	72,91	205,78	1675,68	101,44