

Приложение №5
К приказу №12-ОД от 27.01.2021г
«Об организации питания воспитанников
МКДОУ №3 д/с «Рябинка»»

Десятидневное меню Осенне-зимний период С 01 октября по 31 марта

Возрастная группа	Плановый расход	Фактический расход	Энергетическая ценность	Жиры	Белки	Углеводы
Дети 4-5 лет	150	150	17,72	123,36	44,41	38,53
Дети 6-7 лет	150	150	8,75	38,53	13,96	7,51
Итого за завтрак	300	300	26,47	161,89	58,37	46,04
Итого за обед	150	150	10,19	80,94	29,18	25,27
Итого за ужин	150	150	10,19	80,94	29,18	25,27
Итого за весь период	600	600	46,85	323,77	116,73	96,58
Среднее значение за период	200	200	15,62	107,92	38,91	32,19

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,76	4,76	17,72	128,85	4/41
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	14,35	10,28	37,40	241,11	
	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД							
	Сельдь с маслом	15	1,82	3,27	0,09	37,1	35/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,90	9,30	11,55	141	15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,12	6,94	3,25	103,75	14/8
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	315
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	15/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	19,00	24,86	73,20	584,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87/1
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Булочка «Любимая»	60	5,78	4,55	30,62	186,66	499
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390	12,92	9,95	63,94	396,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	46,77	45,19	184,64	1268,77	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1360	46,77	45,19	184,64	1268,77	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1360	46,77	45,19	184,64	1268,77	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	3,76	4,40	17,91	126,88	243
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	7,78	7,21	45,96	278,63	
	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Суп картофельный с рыбой	150	4,88	3,33	3,35	63,06	19/22
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,12	6,94	3,25	103,75	14/8
	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33	43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	11/9
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	12/7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	14/7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	19,79	17,88	65,32	500,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка творожно-морковная	120	14,33	15,55	24,73	288,28	81/1
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	49/0
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	13/7
	Ватрушка с яблоками	80	5,42	6,90	37,30	233,85	7/13
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	365	20,99	26,76	80,33	610,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1365	49,06	51,95	201,71	1437,04	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1365	49,06	51,95	201,71	1437,04	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1365	49,06	51,95	201,71	1437,04	