

Утверждено:

Заведующий(ая)

МКОУ «Детский сад № 8»

(наименование ОО)

Степина Т.Т.

(ФИО)



## Перспективное десятидневное меню

Для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов  
на осенне-зимний период.

Разработано Управление образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использована:

**литература:**

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**программный продукт:**

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                        |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 1                |                                                        |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Чай-заварка                                            | 180            | 0,36                | 0,09  | 0,07   | 2,52                              | 0,00      | 375            |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с маслом                                     | 30             | 1,77                | 5,62  | 11,17  | 102                               | 0,00      | 1              |
| ЗАВТРАК               | Каша молочная "Дружба"                                 | 150            | 3,95                | 8,74  | 18,79  | 128,74                            | 0,00      | 266            |
| ЗАВТРАК               | Зефир                                                  | 45             | 0,36                | 0,05  | 35,91  | 146,7                             | 0,00      | 702            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                        | 405,00         | 6,44                | 14,50 | 65,94  | 379,96                            | 0,00      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)          | 160            | 1,76                | 0,16  | 20,16  | 89,6                              | 4,80      | 537            |
|                       | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                  |                | 160,00              | 1,76  | 0,16   | 20,16                             | 89,6      |                |
| ОБЕД                  | Щи из свежей капусты с картофелем                      | 185            | 2,01                | 8,66  | 5,85   | 137,57                            | 11,67     | 88             |
| ОБЕД                  | Сметана                                                | 9              | 0,23                | 1,35  | 0,32   | 14,58                             | 0,04      | 488            |
| ОБЕД                  | Макаронник с мясом                                     | 150            | 21,35               | 26,15 | 23,15  | 423,56                            | 0,00      | 299            |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                            | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм) | 180            | 0,31                | 0,09  | 21,24  | 88,56                             | 0,40      | 348            |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные соленные (огурцы)                    | 60             | 0,48                | 0,06  | 1,02   | 11,4                              | 2,10      | 70             |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                         | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                        | 646,00         | 28,72               | 36,95 | 76,24  | 798,80                            | 14,21     |                |
| ПОЛДНИК               | Кефир, ряженка                                         | 150            | 4,35                | 3,75  | 6,00   | 75                                | 1,05      | 386            |
| ПОЛДНИК               | Блинчики                                               | 100            | 3,67                | 2,51  | 35,85  | 184,55                            | 0,00      | 399            |
| ПОЛДНИК               | Плоды или ягоды свежие ( яблоки)                       | 70             | 0,28                | 0,28  | 6,86   | 32,9                              | 7,00      | 338            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                        | 320,00         | 8,30                | 6,54  | 48,71  | 292,45                            | 8,05      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                        | 1531,00        | 45,22               | 58,15 | 211,05 | 1560,81                           | 28,87     |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                     |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 2                |                                                     |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Суп молочный с макаронными изделиями                | 150            | 3,29                | 2,85  | 10,77  | 90                                | 0,00      | 120            |
| ЗАВТРАК               | Чай с молоком                                       | 180            | 1,28                | 1,13  | 13,32  | 67,81                             | 0,00      | 378            |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый) | 24,5/16,5/4    | 1,98                | 3,17  | 23,85  | 131,73                            | 0,39      | 2              |
| ЗАВТРАК               | Яйца вареные                                        | 45             | 5,71                | 5,18  | 0,31   | 70,88                             | 0,00      | 209            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 420            | 12,26               | 12,33 | 48,25  | 360,42                            | 0,39      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Йогурт                                              | 140            | 6,57                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      | 536            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 140            | 7,00                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      |                |
| ОБЕД                  | Свекольник с мясом                                  | 170            | 9,09                | 5,42  | 11,75  | 137,05                            | 11,71     | 136            |
| ОБЕД                  | Каша рассыпчатая (гречневая)                        | 110            | 6,30                | 4,47  | 28,34  | 182,42                            | 0,00      | 302            |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные свежие (огурцы)                   | 80             | 0,56                | 0,08  | 1,52   | 12                                | 3,92      | 71             |
| ОБЕД                  | Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)           | 180            | 0,07                | 0,04  | 20,74  | 100,44                            | 1,62      | 350            |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                         | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Печень по-строгановски                              | 50             | 6,63                | 5,61  | 1,76   | 92,5                              | 1,73      | 255            |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                      | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 652            | 26,99               | 16,26 | 88,77  | 647,54                            | 18,98     |                |
| ПОЛДНИК               | Запеканка рисовая (с маслом сливочным)              | 70             | 1,51                | 4,33  | 14,76  | 104                               | 0,01      | 185            |
| ПОЛДНИК               | Чай с лимоном (1-й вариант)                         | 150            | 0,08                | 0,00  | 11,40  | 45,75                             | 2,10      | 504            |
| ПОЛДНИК               | Плоды свежие (груша)                                | 70             | 0,28                | 0,21  | 7,21   | 32,9                              | 3,50      | 118            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                     | 290            | 1,87                | 4,54  | 33,37  | 182,65                            | 5,61      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                     | 1502           | 48,12               | 37,61 | 182,29 | 1312,41                           | 25,82     |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                           |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 3                |                                                           |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с сыром                                         | 27/13,5/4,5    | 5,22                | 7,47  | 13,35  | 138,72                            | 0,10      | 3              |
| ЗАВТРАК               | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) | 180            | 5,00                | 8,77  | 34,65  | 184,24                            | 0,00      | 181            |
| ЗАВТРАК               | Какао с молоком                                           | 180            | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 106,74                            | 0,00      | 382            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 405            | 13,89               | 19,43 | 63,82  | 429,70                            | 0,10      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Плоды свежие (банан)                                      | 80             | 1,20                | 0,40  | 16,80  | 76,8                              | 8,00      | 118            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 80             | 1,20                | 0,40  | 16,80  | 76,8                              | 8,00      |                |
| ОБЕД                  | Суп с рыбными консервами                                  | 170            | 6,22                | 2,36  | 11,59  | 109,86                            | 11,80     | 159            |
| ОБЕД                  | Гуляш                                                     | 50             | 7,28                | 8,40  | 1,45   | 110,5                             | 0,00      | 260            |
| ОБЕД                  | Капуста тушеная                                           | 130            | 2,65                | 4,78  | 10,26  | 100,1                             | 14,20     | 139            |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                               | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Салат витаминный (2 вариант)                              | 80             | 1,26                | 4,82  | 7,03   | 76,56                             | 19,32     | 49             |
| ОБЕД                  | Компот из смеси сухофруктов                               | 180            | 0,59                | 0,07  | 28,82  | 119,52                            | 0,65      | 349            |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                            | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 672            | 22,34               | 21,07 | 83,81  | 639,67                            | 45,97     |                |
| ПОЛДНИК               | Кефир, ряженка                                            | 150            | 4,35                | 3,75  | 6,00   | 75                                | 1,05      | 386            |
| ПОЛДНИК               | Вареники ленивые отварные (с маслом)                      | 110            | 15,58               | 11,18 | 14,49  | 221,04                            | 0,20      | 218            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 260            | 19,93               | 14,93 | 20,49  | 296,04                            | 1,25      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                           | 1417           | 57,36               | 55,83 | 184,92 | 1442,21                           | 55,31     |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                   |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 4                |                                                   |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Омлет с колбасой или сосисками                    | 116/34         | 13,79               | 30,45 | 2,71   | 307,14                            | 0,00      | 212            |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с маслом                                | 30             | 1,77                | 5,62  | 11,17  | 102                               | 0,00      | 1              |
| ЗАВТРАК               | Чай-заварка                                       | 180            | 0,36                | 0,09  | 0,07   | 2,52                              | 0,00      | 375            |
| ЗАВТРАК               | Зефир                                             | 45             | 0,36                | 0,05  | 35,91  | 146,7                             | 0,00      | 702            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                   | 405            | 16,28               | 36,21 | 49,86  | 558,36                            | 0,00      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Йогурт                                            | 140            | 6,57                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      | 536            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                   | 140            | 7,00                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      |                |
| ОБЕД                  | Рассольник ленинградский                          | 170            | 9,22                | 3,45  | 16,35  | 167,37                            | 12,50     | 139            |
| ОБЕД                  | Тефтели 2-й вариант                               | 50             | 3,39                | 3,77  | 4,29   | 77,05                             | 0,00      | 279            |
| ОБЕД                  | Пюре картофельное                                 | 100            | 2,04                | 3,20  | 13,63  | 95,94                             | 0,00      | 312            |
| ОБЕД                  | Винегрет овощной                                  | 90             | 1,25                | 9,02  | 5,90   | 109,8                             | 10,56     | 67             |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                       | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Компот из крыжовника и черной смородины           | 180            | 0,47                | 0,16  | 25,97  | 110,34                            | 24,84     | 345            |
| ОБЕД                  | Сметана                                           | 9              | 0,23                | 1,35  | 0,32   | 14,58                             | 0,04      | 488            |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                    | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                   | 661            | 20,94               | 21,59 | 91,12  | 698,21                            | 47,93     |                |
| ПОЛДНИК               | Молоко кипяченое полдник                          | 120            | 3,65                | 3,25  | 6,05   | 68                                | 1,64      | 400            |
| ПОЛДНИК               | Фрукты или ягоды свежие ( яблоки)                 | 70             | 0,28                | 0,28  | 6,86   | 32,9                              | 7,00      | 338            |
| ПОЛДНИК               | Запеканка пшениная (пшено с молоком<br>сгущенным) | 80             | 3,59                | 3,40  | 22,77  | 136,66                            | 0,73      | 187            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                   | 270            | 7,52                | 6,93  | 35,68  | 237,56                            | 9,37      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                   | 1476           | 51,74               | 69,21 | 188,56 | 1615,93                           | 58,14     |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                            |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 5                |                                                            |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром) | 175            | 6,98                | 8,75  | 43,03  | 213,36                            | 1,03      | 173            |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)  | 24,5/16,5/4    | 2,00                | 3,18  | 24,06  | 132,55                            | 6,55      | 2              |
| ЗАВТРАК               | Чай с молоком                                              | 180            | 1,28                | 1,13  | 13,32  | 67,81                             | 0,00      | 378            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                            | 400            | 10,26               | 13,06 | 80,41  | 413,72                            | 7,58      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)            | 160            | 0,48                | 0,32  | 26,08  | 109,33                            | 3,20      | 399.7          |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                            | 160            | 0,48                | 0,32  | 26,08  | 109,33                            | 3,20      |                |
| ОБЕД                  | Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом)         | 170            | 3,84                | 1,94  | 12,80  | 127,96                            | 5,61      | 152            |
| ОБЕД                  | Птица отварная (с маслом)                                  | 50             | 8,68                | 11,73 | 0,22   | 149,09                            | 0,00      | 288            |
| ОБЕД                  | Рагу из овощей с кабачками                                 | 120            | 2,22                | 6,42  | 10,08  | 106,8                             | 8,52      | 202            |
| ОБЕД                  | Напиток из плодов шиповника                                | 160            | 0,54                | 0,22  | 16,61  | 70,56                             | 78,00     | 388            |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                                | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные свежие (помидоры)                        | 80             | 0,88                | 0,16  | 3,04   | 17,6                              | 14,00     | 71             |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                             | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                            | 642            | 20,50               | 21,11 | 67,41  | 595,14                            | 106,13    |                |
| ПОЛДНИК               | Кефир,ряженка                                              | 150            | 4,35                | 3,75  | 6,00   | 75                                | 1,05      | 386            |
| ПОЛДНИК               | Фрукты свежие (груша)                                      | 70             | 0,28                | 0,21  | 7,21   | 32,9                              | 3,50      | 118            |
| ПОЛДНИК               | Булочка "Веснушка"                                         | 50             | 3,90                | 3,06  | 23,90  | 139                               | 0,00      | 429            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                            | 270            | 8,53                | 7,02  | 37,11  | 246,9                             | 4,55      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                            | 1472           | 39,77               | 41,51 | 211,01 | 1365,09                           | 121,46    |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                                      |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 6                |                                                                      |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес" (с маслом и вареньем) | 185            | 7,75                | 10,47 | 40,35  | 272,01                            | 1,09      | 173            |
| ЗАВТРАК               | Какао с молоком                                                      | 180            | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 106,74                            | 1,42      | 382            |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с сыром                                                    | 27/13,5/4,5    | 5,22                | 7,47  | 13,35  | 138,72                            | 0,10      | 3              |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                      | 410            | 16,64               | 21,13 | 69,52  | 517,47                            | 2,61      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Йогурт                                                               | 140            | 6,57                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      | 536            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                      | 140            | 7,00                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      |                |
| ОБЕД                  | Суп картофельный с мясом                                             | 170            | 4,60                | 2,92  | 11,31  | 117,23                            | 8,16      | 77             |
| ОБЕД                  | Рыба, тушенная в томате с овощами                                    | 150            | 14,25               | 7,71  | 6,75   | 173,21                            | 5,04      | 349            |
| ОБЕД                  | Салат из моркови с сахаром                                           | 70             | 0,86                | 0,06  | 8,04   | 57,19                             | 2,35      | 62             |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                                          | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)                        | 200            | 0,14                | 0,12  | 24,94  | 114,4                             | 4,02      | 351            |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                                       | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                      | 652            | 24,19               | 11,45 | 75,70  | 585,16                            | 19,57     |                |
| ПОЛДНИК               | Фрукты свежие (мандарины)                                            | 70             | 0,56                | 0,14  | 5,25   | 26,6                              | 26,60     | 118            |
| ПОЛДНИК               | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом ( мед)              | 150            | 0,18                | 0,00  | 10,96  | 45,38                             | 0,30      | 376            |
| ПОЛДНИК               | Вареники ленивые отварные (с сахаром)                                | 90             | 12,13               | 5,76  | 19,42  | 178,36                            | 0,15      | 218            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                      | 310            | 12,87               | 5,90  | 35,63  | 250,34                            | 27,05     |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                                      | 1512           | 60,70               | 42,96 | 192,75 | 1474,77                           | 50,08     |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                                 |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 7                |                                                                 |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Бутерброд с маслом                                              | 30             | 1,77                | 5,62  | 11,17  | 102                               | 0,00      | 1              |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с<br>маслом или сахаром) | 200            | 7,08                | 9,44  | 37,74  | 253,86                            | 1,24      | 174            |
| ЗАВТРАК               | Молоко кипяченное                                               | 170            | 4,93                | 4,25  | 8,16   | 90,95                             | 2,21      | 385            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                 | 400            | 13,78               | 19,31 | 57,07  | 446,81                            | 3,45      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Плоды или ягоды свежие ( яблоки)                                | 70             | 0,28                | 0,28  | 6,86   | 32,9                              | 7,00      | 338            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                 | 70             | 0,28                | 0,28  | 6,86   | 32,9                              | 7,00      |                |
| ОБЕД                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные<br>(вишневый)                 | 160            | 1,12                | 0,00  | 19,52  | 109,33                            | 0,00      | 389            |
| ОБЕД                  | Запеканка картофельная с мясом                                  | 150            | 11,37               | 8,91  | 24,09  | 227,95                            | 0,00      | 291            |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                                     | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Борщ с капустой и картофелем                                    | 170            | 8,69                | 6,49  | 8,33   | 135,59                            | 13,07     | 133            |
| ОБЕД                  | Сметана                                                         | 9              | 0,23                | 1,35  | 0,32   | 14,58                             | 0,04      | 488            |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                                  | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные свежие (огурцы)                               | 80             | 0,56                | 0,08  | 1,52   | 12                                | 3,92      | 71             |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                 | 631            | 26,31               | 17,47 | 78,44  | 622,58                            | 17,03     |                |
| ПОЛДНИК               | Биточки или котлеты манные с соусом<br>земляничным              | 100            | 2,61                | 4,12  | 34,79  | 186,92                            | 1,18      | 192            |
| ПОЛДНИК               | Кефир, ряженка                                                  | 150            | 4,35                | 3,75  | 6,00   | 75                                | 1,05      | 386            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                                 | 250            | 6,96                | 7,87  | 40,79  | 261,92                            | 2,23      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                                 | 1351           | 47,33               | 44,93 | 183,16 | 1364,21                           | 29,71     |                |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептур |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|---------------|
|                       |                                                          |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |               |
| День 8                |                                                          |                |                     |       |        |                                   |           |               |
| ЗАВТРАК               | Каша из смеси круп с изюмом (Вариант 1)                  | 185            | 8,42                | 9,42  | 36,76  | 265,31                            | 0,00      | 177           |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток с молоком                               | 180            | 2,84                | 2,41  | 14,35  | 90,54                             | 0,00      | 379           |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)            | 15/20          | 3,60                | 5,70  | 7,40   | 95                                | 0,00      | 88            |
|                       | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                    | 365            | 14,86               | 17,53 | 58,51  | 450,85                            | 0,00      |               |
| ЗАВТРАК 2             | Йогурт                                                   | 140            | 6,57                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      | 536           |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                          | 140            | 7,00                | 4,48  | 11,90  | 121,8                             | 0,84      |               |
| ОБЕД                  | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом          | 180            | 1,66                | 3,06  | 10,89  | 134,53                            | 6,25      | 149           |
| ОБЕД                  | Кнели из кур с рисом                                     | 60             | 10,37               | 10,54 | 4,46   | 153,43                            | 0,00      | 416           |
| ОБЕД                  | Овощи в молочном соусе (1-й вариант)                     | 100            | 2,00                | 6,75  | 8,00   | 100,5                             | 8,60      | 203           |
| ОБЕД                  | Салат из свеклы отварной                                 | 100            | 1,41                | 6,01  | 8,26   | 92,8                              | 6,65      | 52            |
| ОБЕД                  | Компот из плодов консервированных (персики или абрикосы) | 170            | 0,41                | 0,15  | 27,57  | 113,39                            | 1,68      | 347           |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                              | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115           |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                           | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114           |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                          | 672            | 20,19               | 27,15 | 83,84  | 717,78                            | 23,18     |               |
| ПОЛДНИК               | Чай с лимоном (1-й вариант)                              | 150            | 0,08                | 0,00  | 11,40  | 45,75                             | 2,10      | 504           |
| ПОЛДНИК               | Плоды свежие (груша)                                     | 70             | 0,28                | 0,21  | 7,21   | 32,9                              | 3,50      | 118           |
| ПОЛДНИК               | Ватрушки с творожным фаршем                              | 35/35          | 4,20                | 1,98  | 25,90  | 137,67                            | 0,00      | 560           |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                          | 220            | 4,56                | 2,19  | 44,51  | 216,32                            | 5,60      |               |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                          | 1397           | 46,61               | 51,35 | 198,76 | 1506,75                           | 29,62     |               |

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                       |                                                           |                | Б                   | Ж     | У      |                                   |           |                |
| День 9                |                                                           |                |                     |       |        |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК               | Каша вязкая молочная гречневая                            | 175            | 5,18                | 4,39  | 27,32  | 169,17                            | 0,00      | 168а           |
| ЗАВТРАК               | Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый) | 24,5/16,5/4    | 2,00                | 3,18  | 24,06  | 132,55                            | 6,55      | 2              |
| ЗАВТРАК               | Чай с молоком                                             | 180            | 1,28                | 1,13  | 13,32  | 67,81                             | 0,00      | 378            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 355            | 8,46                | 8,70  | 64,70  | 369,53                            | 6,55      |                |
| ЗАВТРАК 2             | Плоды свежие (банан)                                      | 80             | 1,20                | 0,40  | 16,80  | 76,8                              | 8,00      | 118            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 80             | 1,20                | 0,40  | 16,80  | 76,8                              | 8,00      |                |
| ОБЕД                  | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)                      | 170            | 9,95                | 6,58  | 13,26  | 161,36                            | 8,94      | 150            |
| ОБЕД                  | Пюре картофельное                                         | 100            | 2,04                | 3,20  | 13,63  | 95,94                             | 0,00      | 312            |
| ОБЕД                  | Котлеты, биточки, шницели                                 | 50             | 8,90                | 8,75  | 7,15   | 143                               | 0,00      | 386            |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные свежие (помидоры)                       | 80             | 0,88                | 0,16  | 3,04   | 17,6                              | 14,00     | 71             |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной                                               | 37             | 2,44                | 0,44  | 12,36  | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)                | 160            | 0,80                | 0,16  | 16,16  | 73,6                              | 3,20      | 537            |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный                                            | 25             | 1,90                | 0,20  | 12,30  | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ОБЕД                  | Сметана                                                   | 9              | 0,23                | 1,35  | 0,32   | 14,58                             | 0,04      | 488            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 631            | 27,14               | 20,84 | 78,22  | 629,21                            | 26,18     |                |
| ПОЛДНИК               | Кефир, ряженка                                            | 150            | 4,35                | 3,75  | 6,00   | 75                                | 1,05      | 386            |
| ПОЛДНИК               | Блинчики                                                  | 100            | 3,67                | 2,51  | 35,85  | 184,55                            | 0,00      | 399            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                           | 250            | 8,02                | 6,26  | 41,85  | 259,55                            | 1,05      |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                           | 1361           | 44,82               | 36,20 | 201,57 | 1335,09                           | 41,78     |                |

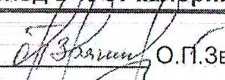
Управление образования администрации Киренского муниципального района

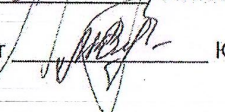
Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

| Прием<br>пищи                                                                     | Наименование блюда                                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                   |                                                          |                | Б                   | Ж      | У       |                                   |           |                |
| День 10                                                                           |                                                          |                |                     |        |         |                                   |           |                |
| ЗАВТРАК                                                                           | Батон нарезной                                           | 30             | 2,25                | 0,87   | 15,42   | 78,6                              | 0,00      | 117            |
|                                                                                   | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 180            | 0,05                | 0,02   | 12,56   | 50,24                             | 0,00      | 376            |
| ЗАВТРАК                                                                           | Запеканка из творога (с молоком сгущенным)               | 170            | 24,84               | 18,80  | 47,60   | 417,34                            | 0,80      | 223            |
| ЗАВТРАК                                                                           | Сыр (порциями) (Российский)                              | 20             | 4,64                | 5,90   | 0,00    | 72                                | 0,14      | 15             |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |                                                          | 400            | 31,78               | 25,59  | 75,58   | 618,18                            | 0,94      |                |
| ЗАВТРАК 2                                                                         | Йогурт                                                   | 140            | 6,57                | 4,48   | 11,90   | 121,8                             | 0,84      | 536            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |                                                          | 140            | 7,00                | 4,48   | 11,90   | 121,8                             | 0,84      |                |
| ОБЕД                                                                              | Суп крестьянский с крупой ( с мясом)                     | 170            | 10,91               | 6,73   | 9,52    | 142,61                            | 14,79     | 160            |
| ОБЕД                                                                              | Рис отварной                                             | 100            | 2,43                | 3,58   | 24,46   | 139,8                             | 0,00      | 304            |
| ОБЕД                                                                              | Салат из свежих помидоров и огурцов                      | 70             | 0,66                | 4,24   | 2,13    | 49,42                             | 6,61      | 24             |
| ОБЕД                                                                              | Хлеб ржаной                                              | 37             | 2,44                | 0,44   | 12,36   | 64,38                             | 0,00      | 115            |
| ОБЕД                                                                              | Компот из свежих плодов ( вишня)                         | 180            | 0,29                | 0,07   | 25,38   | 100,58                            | 5,40      | 342            |
| ОБЕД                                                                              | Рыба припущенная (с маслом)                              | 50             | 8,28                | 5,72   | 0,42    | 68,18                             | 0,52      | 227            |
| ОБЕД                                                                              | Хлеб пшеничный                                           | 25             | 1,90                | 0,20   | 12,30   | 58,75                             | 0,00      | 114            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |                                                          | 632            | 26,91               | 20,98  | 86,57   | 623,72                            | 27,32     |                |
| ПОЛДНИК                                                                           | Плоды свежие (мандарины)                                 | 70             | 0,56                | 0,14   | 5,25    | 26,6                              | 26,60     | 118            |
| ПОЛДНИК                                                                           | Молоко кипяченое полдник                                 | 120            | 3,65                | 3,25   | 6,05    | 68                                | 1,64      | 400            |
| ПОЛДНИК                                                                           | Шанежка с картофелем                                     | 22/48          | 7,35                | 7,23   | 38,73   | 249,67                            | 1,67      | 572            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |                                                          | 190            | 11,56               | 10,62  | 50,03   | 344,27                            | 29,91     |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |                                                          | 1362           | 77,25               | 61,67  | 224,08  | 1707,97                           | 59,01     |                |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:                                                             |                                                          | 14381,00       | 518,92              | 499,42 | 1978,15 | 14685,24                          | 499,80    |                |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                                                       |                                                          | 1438,1         | 51,89               | 49,94  | 197,82  | 1468,52                           | 49,98     |                |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности |                                                          |                | 14,13               | 30,61  | 53,88   |                                   |           |                |

Начальник  О.П.Звягинцева

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М. Войтова