

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №4 «Теремок»

Утверждаю

Заведующий МДОУ

д/с №4 «Теремок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Калинина

«5» февраля 2020г.

**Примерное меню**

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада №4 «Теремок»**

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (сад)

2020г.

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом  | 200/5 | 6,2 | 8,7 | 25,2 | 204,0 |  | 185 |
| Бутерброд с сыром | 40/5/10 | 5,3 | 6,8 | 19,5 | 140,9 |  | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 97,0 |  | 395 |

 ***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,1 | 82,8 |  | 399 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп с рыбными консервами | 200/25 | 5,76 | 5,12 | 16 | 150,48 |  | 87 |
| Плов из птицы  | 100/60 | 16,0 | 14,8 | 26,8 | 226,0 |  | 304 |
| Свекла отварная | 50 | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 26,5 |  | 577 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 9,0 | 107,1 |  | 648 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чай с лимоном | 180/11/7 | 0,01 | 0,02 | 10,6 | 42,6 |  | 391/393 |
| Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) | 40 | 1,9 | 1,1 | 31,1 | 140,0 |  |  |
| Яйцо вареное | 40 (1 шт.) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |  | 213 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***44,77*** | ***44,32*** | ***192,1*** | **1365,98** |  |  |
| **Итого за первый день** | **1553** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко» | 200/5 | 4,8 | 9,7 | 17,3 | 174,7 |  | 174 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136,0 |  | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,02 | 0,00 | 11,0 | 41,7 |  | 391,392 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты (яблоко) | 180 | 0,72 | 0 | 20,3 | 82,8 |  | 368 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 200/15/10 | 4,75 | 9,04 | 7,68 | 139,94 |  | 67 |
| Биточки рубленные из птицы паровые «Гнездышко» | 70 | 8,9 | 9,3 | 6,0 | 143,0 |  | 306 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,5 | 137,3 |  | 321 |
| Морковь отварная | 50 | 0,7 | 1,3 | 2,6 | 24,7 |  | 320 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 946,7 | 50 | 376 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ватрушка с творогом | 75 | 9,9 | 5,9 | 31,3 | 216,4 |  | 458 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 104,0 |  | 400 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***44,59*** | ***53,04*** | ***181,68*** | **1332,84** |  |  |
| **Итого за второй день** | **1580** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная жидкая на молоке с маслом | 200/5 | 6,0 | 7,1 | 30,8 | 211,8 |  | 185 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,7 | 3,9 | 25,4 | 141,2 |  | 694 |
| Бутерброд с джемом | 40/5/20 | 2,97 | 4.65 | 17.3 | 99,2 |  | 2 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Йогурт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,2 |  | 401 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 6,88 | 2,56 | 12,8 | 101,84 |  | 84,124 |
| Тефтели мясные | 60/55 | 5,0 | 7,2 | 10,3 | 126,5 |  | 286,348 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,87 | 5,42 | 34,77 | 178,9 |  | 165 |
| Икра свекольная | 50 | 1,18 | 2,3 | 6,17 | 50,0 |  | 54 |
| Компот из кураги и изюма | 180 | 0,7 | 0 | 20,9 | 82,6 | 50 | 376 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,6 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 100/30 | 17,9 | 11,6 | 20,9 | 185,7 |  | 237,351 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 92,4 |  | 391,394 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***57,2*** | ***52,53*** | ***218,14*** | **1446,94** |  |  |
| **Итого за третий день** | **1495** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом | 200/5 | 5,7 | 9,8 | 19,9 | 189,0 |  | 93 |
| Бутерброд с сыром | 40/5/10 | 5,3 | 6,8 | 19,5 | 173,9 |  | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 97,0 |  | 395 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты (мандарины) | 180 | 1,26 | 0 | 15,4 | 68.4 |  | 368 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной | 200/15/10 | 4,54 | 8,32 | 10,59 | 130,05 |  | 57 |
| Рыба , тушеная с овощами | 50/40 | 8,7 | 4,1 | 2,1 | 80,0 |  | 247 |
| Рис отварной  | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,7 | 209,7 |  | 315 |
| Свекла отварная | 50 | 1.0 | 0,1 | 5.7 | 26,5 |  | 577 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 9,0 | 107,1 |  | 648 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чай с лимоном | 180/11/7 | 0,01 | 0,02 | 10,6 | 42,6 |  | 391/393 |
| Пирожки печеные с картошкой | 75 | 9,5 | 4,3 | 27,2 | 184,5 |  | 454 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***45,21*** | ***41,74*** | ***186,49*** | **1394,35** |  |  |
| **Итого за четвертый день** | **1628** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом | 200/5 | 7,44 | 7,3 | 35,0 | 216,5 |  | 185 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,29 | 4,5 | 15,3 | 109,75 |  | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 106,8 |  | 397 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок абрикосовый | 180 | 0 | 0 | 21,6 | 86,4 |  | 399 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 200/30 | 2,8 | 3,52 | 15,68 | 105,4 |  | 85,120 |
| Котлета рубленая из птицы | 60 | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 136,0 |  | 305 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,5 | 137,3 |  | 321 |
| Капуста тушеная | 75 | 1,55 | 2,4 | 7,0 | 56,3 |  | 132 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,02 | 0,00 | 11,0 | 41,7 | 50 | 391,392 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 85/5 | 7,1 | 13,6 | 1,4 | 156,3 |  | 215 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 104,0 |  | 400 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,27 | 79,2 |  |  |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***43,55*** | ***50,49*** | ***200,15*** | **1449,95** |  |  |
| **Итого за пятый день** | **1645** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша рисовая на молоке жидкая с маслом | 200/5 | 5,04 | 7,1 | 31,8 | 186,7 |  | 185 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,7 | 3,9 | 25,4 | 148,2 |  | 694 |
| Бутерброд с джемом | 40/5/20 | 2,97 | 4,65 | 17,3 | 99,2 |  | 2 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок виноградный | 180 | 0 | 0 | 25,2 | 97,2 |  | 399 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят | 200/15 | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 107,0 |  | 81 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 12,9 | 10,2 | 3,28 | 156,0 |  | 277 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,5 | 158,5 |  | 204,317 |
| Икра морковная | 50 | 1,18 | 2,3 | 6,17 | 50,0 |  | 54 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 46,7 | 50 | 376 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйцо вареное | 40 (1 шт) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |  | 213 |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 9,9 | 5,9 | 31,3 | 166,4 |  | 458 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 92,4 |  | 391,394 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***57,29*** | ***50,65*** | ***234,97*** | **1449,9** |  |  |
| **Итого за шестой день** | **1660** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом | 200/5 | 5,7 | 9,8 | 19,9 | 189,0 |  | 93 |
| Бутерброд с сыром | 40/5/10 | 5,3 | 6,8 | 19,5 | 173,9 |  | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,8 | 97,0 |  | 395 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты (груши) | 180 | 0,72 | 0 | 19,2 | 75,6 |  | 368 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной | 200/15/10 | 5,2 | 7,36 | 13,52 | 175,6 |  | 76 |
| Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 170 | 20,8 | 5,3 | 18,5 | 205,0 |  | 276 |
| Свекла отварная | 50 | 1,0 | 0,1 | 5,7 | 26,5 |  | 577 |
| Чай с лимоном | 180/11/7 | 0,01 | 0,02 | 10,6 | 42,6 |  | 391/393 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Колбаса запечённая в тесте  | 100 | 3,96 | 2,48 | 33,3 | 178,3 |  | 747 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 104,0 |  | 400 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***53,79*** | ***39,66*** | ***179,12*** | **1353,1** |  |  |
| **Итого за седьмой день** | **1583** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшенная на молоке жидкая с маслом | 200/5 | 7,44 | 8,1 | 36,4 | 224,3 |  | 185 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136,0 |  | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,02 | 0 | 11,0 | 41,7 |  | 392 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Йогурт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,2 |  | 401 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной | 200/15/10 | 4,53 | 8,32 | 10,52 | 135,3 |  | 57 |
| Котлеты рыбные (паровые) | 60 | 9,8 | 2,4 | 5,9 | 80,0 |  | 257 |
| Пюре картофельное  | 150 | 3,1 | 8,4 | 20,5 | 137,3 |  | 321 |
| Морковь отварная | 50 | 0,7 | 1,3 | 2,6 | 24,7 |  | 320 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,1 | 82,8 | 50 | 399 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком  | 100/20 | 16,0 | 10,1 | 34,8 | 298,0 |  | 231 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 107,1 |  | 214 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***52,99*** | ***51,4*** | ***188,02*** | **1444,0** |  |  |
| **Итого за восьмой день** | **1615** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С (мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша манная жидкая на молоке с маслом | 200/5 | 6,0 | 7,1 | 30,8 | 211,8 |  | 185 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,7 | 3,9 | 25,4 | 148,2 |  | 397 |
| Бутерброд с джемом | 40/5/20 | 2,97 | 4,65 | 17,3 | 99,3 |  | 2 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты (яблоко) | 180 | 0,72 | 0 | 20,3 | 82,8 |  | 368 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи с капустой и картофелем с мясом цыплят со сметаной | 200/15/10 | 4,76 | 9,04 | 7,43 | 126,69 |  | 67 |
| Котлета мясная рубленая | 60 | 9,3 | 7,1 | 9,6 | 139,0 |  | 282 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,5 | 158,5 |  | 204,317 |
| Икра свекольная | 50 | 1,18 | 2,3 | 6,17 | 50,0 |  | 54 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,9 | 0 | 24,3 | 46,7 | 50 | 376 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пирожки печеные с капустой яйцом | 75 | 9,5 | 4,3 | 27,2 | 171,5 |  | 454 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 92,4 |  | 391,394 |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***50,53*** | ***46,29*** | ***225,6*** | **1412,39** |  |  |
| **Итого за девятый день** | **1590** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (г) | Витамин С(мг.) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом | 200/5 | 7,44 | 7,3 | 35,0 | 216,5 |  | 185 |
| Бутерброд с сыром | 40/10 | 5,3 | 4,16 | 19,5 | 140,8 |  | 3 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,6 | 106,8 |  | 397 |

***Второй завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок абрикосовый | 180 | 0 | 0 | 21,6 | 86,4 |  | 399 |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с тушеной говядиной (консервы) | 200/20 | 4,88 | 4,96 | 13,72 | 118,8 |  | 82 |
| Котлета из птицы | 60 | 7,2 | 13,8 | 0 | 130,0 |  | 275 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 5,5 | 4,3 | 27,8 | 143,1 |  | 165 |
| Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,2 | 2,4 | 22,3 |  | 348 |
| Капуста тушеная | 50 | 1,03 | 1,6 | 4,6 | 37,5 |  | 132 |
| Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 26,8 | 106,4 |  | 376 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 17,0 | 85,6 |  |  |

***Полдник***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйцо вареное | 40 (1 шт.) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |  | 213 |
| Чай с лимоном | 180/11/7 | 0,01 | 0,02 | 10,6 | 42,6 |  | 391/393 |
| Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) | 40 | 1,9 | 1,1 | 31,1 | 140,0 |  |  |
| **Содержание белков, жиров углеводов/ Калорийность** | ***46,16*** | ***46,84*** | ***225,72*** | **1439,8** |  |  |
| **Итого за десятый день** | **1593** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период** | **15942** |  |  |  |  |  |  |

Составлено технолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/



Приложение N 11

к СанПиН 2.4.1.3049-13

 АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ

ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,

- телятина,

- нежирные сорта свинины и баранины;

- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),

- мясо кролика,

- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки;

- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;

- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °T - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);

- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;

- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10% жирности);

- мороженое (молочное, сливочное)

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;

- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);

- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Росинка»