

Согласовано:

Директор

Дата

Ермишова А.Н.

Исполнитель

2023.06.26

Утверждаю:
Директор МАБУ ЦПМС центр Яльчинского МО

Дата

Муромцева Г.Л.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения
Весенне-летний сезон.

Весенне-летний сезон.															
День 1 (Понедельник)															
Витамины и минеральные вещества															
Пищевая ценность															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															
Витамины и минеральные вещества															

[illegible]

	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	775	779,06	31,06	33,74	110,22	0,4	25,53	0,77	6,28	120,4	355,78	199,22	7,04
Полдник		Кисель фруктовый	200	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07
		Печенье	50	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	250	333,03	3,83	6,59	60,68	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07
День 5 (Пятница)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	Ca	P	Mg	Fe
	3	Бутерброд с сыром (40/15)	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	14,9	205,9	137,2	4,61
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Итого завтрак:	410	379,62	12,28	9,92	57,84	0,22	2,97	0,08	0,75	237,7	332,44	146,79	4,9
Завтрак 2	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	0	16,31	18,06	9,91	0,46
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	725	773,57	26,79	30,8	92,68	0,23	15,42	0,31	5,48	73,47	319,25	71,5	6,1
Полдник	432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	180,9	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	265	237,75	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55
День 6 (Понедельник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Завтрак		Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Итого завтрак	395	480,53	10,56	18	69,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,33	1,83
Завтрак 2	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	29	Салат из сырых овощей	60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	0	15,25	21,37	11,3	0,4

	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	770	843,31	24,91	22,64	131	0,5	26,05	0,43	3,58	99,2	364,39	192,97	7,53
Полдник		Бифилайф	200	102	6	5	8,4	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3
		Печенье	50	84	3,76	5,9	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	250	186	9,76	10,9	45,86	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3
День 7 (Вторник)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	173	Каша молоч.пшеничная	155(150/5)	240	5,9	7,55	37,02	0,09	0,66	0,09	0,57	100,28	150,89	30,23	1,62
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого завтрак	375	453,55	6	7,58	52,01	0,09	0,66	0,09	0,57	100,28	150,89	30,23	1,62
Завтрак 2															
	338	Мандарины порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	245	Кукуруза консервированная	60	37,58	156	1,08	2,82	0,01	11,89	0,01	0	31,34	20,37	9,61	0,4
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	290	Птица тушеная в смет. соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	309	Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	820	735,76	185,31	30,65	111,89	0,4	23,7	0,4	6,06	140,73	362,63	111,85	6,68
Полдник		Пряники	50	181	2,65	2,75	35,95	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник	250	237,85	2,75	2,78	50,94	0	0	0	0	0	0	0	0
День 8 (Среда)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	3	Бутерброд с сыром (40/15)	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
		Итого завтрак	410	415,12	13,57	13,93	57,67	0,19	2,44	0,12	0,3	445,3	394,86	80,55	2,3
Завтрак 2															
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	7,2	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0,02	0	10,2	18	8,4	0,3
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	227	Рыба припущенная с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4

	312	Пюре картофельное	150	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	770	646,2	18,03	18,03	97,89	0,32	24,75	0,4	4,87	137,79	307,38	80,05	3,62
Полдник		Йогурт	200	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0
		Булочка дорожная	70	253,31	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38
		Итого полдник	270	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38
День 9 (Четверг)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с маслом (30/10)	40	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
		Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	121,88	107,44	18,46	0,46
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого завтрак	445	375,39	9,11	13,35	53,49	0,09	1,23	0,14	0,93	341,88	232,44	27,21	0,71
Завтрак 2															
	338	Мандарины порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	10	Салат из зеленого горошка	60	50,16	1,07	1,87	0,02	0,06	6,6	0,41	1,64	13,39	35,97	12,48	0,41
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	309	Макаронны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
		Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Итого	775	721,62	27,33	32,04	105,08	0,21	16,54	0,67	5,68	80,57	174,43	53,75	3,16
Полдник															
		Кисель фруктовый	200	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07
		Ватрушка с творогом	70	232,66	4,71	2,49	48,41	0,07	0,17	0,01	0	15,08	47,23	9,23	1,03
		Итого полдник	270	342,47	4,78	2,49	77,33	5,12	1,45	5,37	0	15,29	47,23	9,23	1,1
День 10(Пятница)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром (40/15)	55	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	182	Каша полбяная молочная с маслом	205(200/5)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
		Чай с молоком	200	90,1	2,53	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09
		Итого завтрак	455	439,81	15,17	18,21	51,05	0,07	2,28	0,14	0,23	428,66	281,06	35,21	0,46
Завтрак 2															
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	46	Салат из белокачанной капусты	60	54,06	0,07	3,06	6,7	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	289	Жаркое по-домашнему из птицы	200	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04

[illegible]