

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с.Красносамарское муниципального района  
Кинельский Самарской области  
\_\_\_\_\_ Е.Я.Дементьева

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**на осенне – зимний период**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области**

**средней общеобразовательной школы с. Красносамарское**

**муниципального района Кинельский**

**Самарской области структурного подразделения – детский сад «Ромашка»**

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.

Сезон осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	1,3	2,8	3,6	44,69	4,2	4/4
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	5
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,7	11,49	133,8	7,3	87
	Картофель с тушеной говядиной	150	3,21	8,9	23,3	186	10,92	133
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	398
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	130/20	19,15	12,92	24,59	291,20	0,2	236
	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,34	45,56	3,14	393
Итого за I день		1535	46	50	159	1328	132	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

2 День. ВТОРНИК . Неделя первая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7,0	7,6	36,8	245,6	0,5	176
	Бутерброд с маслом с сыром	30/3/10	4,35	6,42	13,5	129,72	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Рассольник на м. б.	200	2,2	4,44	10,22	168,9	4,22	74
	Суфле из отварного мяса	70	16,72	14,32	3,52	189,28	0,6	112
	Сложный гарнир с рисом	130	4,3	5,0	22,0	150,61	10,8	62
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,06	0	22,13	89,6	0,07	383
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	70	9,62	3,13	7,78	98	2,5	256
	Картофель тушеный в молочном соусе	120/30	3,09	8,95	20,6	175,44	9,0	133, 352
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
<b>Итого за II день</b>		<b>1563</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>227</b>	<b>1732</b>	<b>27</b>	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

3 День. СРЕДА . Неделя первая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,70	9,41	28,7	228,4	0,5	262
	Бутерброд с маслом, джемом	30/3/10	2,0	3,14	23,10	128,8	0,4	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,5	106,8	1,4	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	9,4	25
	Свекольник со сметаной	200	1,28	4,22	8,3	69,43	8,23	5/2
	Биточки рыбные запечённые	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,3	255
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,69	4,2	12,25	88,75	22,3	336
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Пудинг манный со сгущенным молоком	130/20	5,51	9,32	53,61	320,63	0	195
	Чай сладкий	200	0	0	9,32	37,34	0	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10	б/н
<b>Итого за III день</b>		<b>1703</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>236</b>	<b>1482</b>	<b>54</b>	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,15	4,92	16,56	132,12	0,82	94
	Бутерброд с маслом с джемом	30/3/10	2,0	3,14	23,1	128,8	0,4	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат свекла с черносливом	60	0,9	3,11	11,7	78,9	5,18	28
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,02	4,6	85, 120
	Ежики с рисом	70	11,53	14,69	9,9	220,27	0,26	14
	Каша гречневая с томатным соусом	130	7,41	6,26	35,68	234,44	0,2	64
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Чай сладкий	200	0	0	9,32	37,34	0	383
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	2,67	6,08	15,83	128,83	13,25	344
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	
	Булочка Домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	0	469
<b>Итого за IV день</b>		<b>1638</b>	<b>50</b>	<b>63</b>	<b>265</b>	<b>1787</b>	<b>29</b>	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

5 День. ПЯТНИЦА неделя первая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,22	131
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7,0	13,52	125,8	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,78	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат из б/к капусты	60	0,85	3,05	5,2	51,54	20,97	20
	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	Жаркое по-домашнему	150	12,41	11,23	13,08	210,38	26,67	69
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,5	6,7	22,3	178,03	0,3	208
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
Итого за V день		1445	41	47	180	1300	68	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8		1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,73	4,93	56,81	6,27	45
	Суп с вермишелью, с тушеной говядиной	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	82
	Капуста с тушеной говядиной	150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	50
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,9	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,08	0	22,6	89,4	0,07	383
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	130	2,6	4,16	17,68	108,,68	15,6	321
	Соленый огурец	60	0,52	0	1,5	34,9	2,3	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,9	0	147
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
<b>Итого за VI день</b>		<b>1670</b>	<b>41</b>	<b>54</b>	<b>175</b>	<b>1393</b>	<b>48</b>	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

7 День. ВТОРНИК неделя вторая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,7	9,41	28,7	228,4	0,5	168
	Бутерброд с маслом с джемом	30/3/10	2	3,15	23,10	128,8	0,38	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,78	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,68	4,29	4,71	60,54	11,4	7
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,58	4,0	13,44	96,67	6	76
	Гуляш	70	7,98	5,86	4,77	105,92	0	18
	Макароны отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	0,2	204
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из с/ф	200	0,44	0	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	70	9,95	9,61	1,58	132,7	1,75	135
	Пюре гороховое	130	10,97	4,38	10,89	127,21	0,9	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
<b>Итого за VII день</b>		<b>1588</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>221</b>	<b>1598</b>	<b>27</b>	



Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

8 День. СРЕДА неделя вторая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232	0,2	134
	Бутерброд с маслом с сыром	30/3/10	4,35	6,42	13,5	129,72	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,5	4,3	11
	Борщ с мясом со сметаной	200	7,91	5,91	10,44	160,58	12,44	62
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,6	4,2	5,79	99,87	0,5	269
	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	355
	Картофель отварной запеченный с маслом	130	3,07	3,71	19,93	150,32	14,09	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,08	0	22,6	89,4	0,07	383
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,31	14,10	15,47	282,8	0,43	81
	Чай сладкий	200	0,006	0,002	9,32	37,34	0,002	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10	б/н
Итого за VIII день		1753	65	53	200	1612	44	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	3,98	10,42	25	222,38	0,9	68
	Бутерброд с маслом с джемом	30/3/10	2,0	3,14	23,1	128,8	0,4	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,78	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат свекла с сыром	60	2,82	5,7	4,28	79,68	4,92	31
	Суп гороховый на м.б.	200	4,0	4,22	12,78	106,6	4,6	81
	Плов	150	1,59	4,08	13,44	96,68	6,02	76
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	180	5,44	5,02	16,42	132,84	0,8	93
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
	Ватрушка	80	8,38	8,72	26,48	229,84	0	140
Итого за VIII день		1573	38	51	257	1593	36	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	130	10,21	11,78	4,17	162,40	0,24	79
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,84	6,78	5,64	88	6,57	43
	Суп «Крестьянский»	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,12	39
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,89	205,01	18,81	298
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,08	0	22,6	89,4	0,07	383
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	150	5,5	8,6	16,6	167,0	6,19	119
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Чай сладкий	200	0,006	0,002	9,32	37,34	0,002	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10	б/н
Итого за X день		1615	47	54	168	1370	51	

	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
<b>Итого за весь период</b>	<b>16033</b>	<b>490</b>	<b>530</b>	<b>2099</b>	<b>15244</b>	<b>520</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1603,3</b>	<b>48,9</b>	<b>53,0</b>	<b>209,9</b>	<b>1524,4</b>	<b>52,0</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности</b>						



УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с.Красносамарское муниципального района  
Кинельский Самарской области  
\_\_\_\_\_ Е.Я.Дементьева

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**на осенне - зимний период**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской  
области**

**средней общеобразовательной школы с. Красносамарское**

**муниципального района Кинельский**

**Самарской области структурного подразделения – детский сад «Ромашка»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	1,95	4,2	5,42	67,04	6,27	4/4
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Икра кабачковая	35	0,67	3,12	2,7	41,65	2,45	5
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,04	10,34	120,42	6,6	87
	Картофель с тушеной говядиной	130	2,78	7,71	20,19	11,2	9,46	133
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61	75	398
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	110/20	16,2	10,93	20,82	146,4	0,21	236
	Чай с лимоном	180	0	0	10,2	41,0	2,83	392
Итого за I день		1318	40	43	135	854	105	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,6	0,38	176
	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0	3
	Кофейный напиток	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Рассольник на м. б.	180	1,49	3,67	10,64	81,54	8,5	74
	Суфле из отварного мяса	50	10,45	8,95	2,2	118,3	0,36	112
	Сложный гарнир с рисом	110	3,6	4,29	18,62	127,4	9,1	62
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	50	6,88	2,24	5,56	70	1,76	256
	Картофель, тушеный в молочном соусе	110/20	2,63	7,52	18,22	151,22	8,02	133, 352
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
<b>Итого за II день</b>		<b>1388</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>184</b>	<b>1303</b>	<b>22</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,03	7,06	21,53	171,5	0,638	262
	Бутерброд с маслом, джемом	20/3/10	1,55	2,43	17,85	99,53	0,3	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	5,57	5,93	1,38	89,78	3,91	25
	Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	6/2
	Биточки рыбные запеченные	50	6,69	2,35	4,99	67,5	0,22	255
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,28	3,56	10,37	75,1	18,88	336
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Пудинг манный со сгущенным молоком	110/20	3,82	6,45	35,88	217,76	0,03	195
	Чай сладкий	180	0,005	0	8,39	33,61	0	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10	б/н
<b>Итого за III день</b>		<b>1463</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>193</b>	<b>1275</b>	<b>44</b>	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,1	13,8	110	0,68	94
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Бутерброд с маслом с джемом	20/3/5	1,55	2,43	17,85	99,53	0,3	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат свекла с черносливом	40	0,47	3,6	1,8	41,33	0,6	28
	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	4,14	85
	Ежики с рисом	50	8,24	10,49	7,07	157,34	0,2	14
	Каша гречневая с томатным соусом	110	6,27	5,3	30,19	198,37	0	67
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Чай сладкий	180	0	0	8,39	33,61	0	392
Уплотненный полдник	Овощное рагу	130	2,3	5,27	13,72	111,65	11,48	344
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
	Булочка Домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	0	469
<b>Итого за IV день</b>		<b>1423</b>	<b>41</b>	<b>50</b>	<b>207</b>	<b>1436</b>	<b>22</b>	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

5 День. ПЯТНИЦА неделя первая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,73	161,25	0,22	131
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат из б/к капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Щи со свежей капустой с картофелем	180	1,26	3,51	6,1	61,0	13,3	67
	Жаркое по-домашнему	130	10,75	9,74	11,34	182,33	23,11	69
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Макаронны, запеченные с яйцом	130	6,49	5,8	19,32	155,16	0,27	208
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
Итого за V день		1244	35	38	149	1082	56	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая.

Сезон: осенне - зимний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,71	0,68	70
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,48	3,29	37,87	4,18	45
	Суп с вермишелью, с тушеной говядиной	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	82
	Капуста с тушеной говядиной	130	2,76	5,82	6,05	103,74	14,69	50
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	2,2	3,52	14,96	91,96	13,2	321
	Соленый огурец	40	0,35	0	1,0	23,27	1,5	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
<b>Итого за VI день</b>		<b>1379</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>152</b>	<b>1178</b>	<b>41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,03	7,06	21,53	171,3	0,38	168
	Бутерброд с маслом с джемом	20/3/10	1,55	2,43	17,85	99,53	0,3	2
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат «Витаминный»	40	0,45	2,86	3,14	40,36	7,6	7
	Рассольник «Ленинградский»	180	1,43	3,6	12,1	87	5,4	76
	Гуляш	50	5,82	3,44	2,83	64,62	0	18
	Макароны отварные	110	4,08	1,15	22,71	117,64	0,44	204
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	50	7,11	6,87	1,13	94,8	1,25	135
	Пюре гороховое	110	9,28	3,71	9,22	107,65	0,8	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
Итого за VII день		1348	48	41	186	1999	21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,69	4,45	24,3	174	0,15	134
	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат из репчатого лука	35	0,5	2,2	2,7	32,3	3,3	11
	Борщ с мясом со сметаной	180	7,12	5,32	9,4	144,52	11,2	62
	Пудинг рыбный запеченный	50	6,87	3,01	4,14	71,34	0,34	269
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2	355
	Картофель отварной запеченный с маслом	110	2,6	3,14	16,86	127,19	11,92	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	18,03	11,93	13,09	239,36	0,36	81
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10	б/н
<b>Итого за VIII день</b>		<b>1568</b>	<b>52</b>	<b>41</b>	<b>159</b>	<b>1291</b>	<b>40</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,69	68
	Бутерброд с маслом джемом	20/3/10	1,55	2,43	17,85	99,53	0,3	2
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат свекла с сыром	40	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28	31
	Суп гороховый	180	3,6	3,8	11,5	96	4,1	81
	Плов	130	13	12,01	21,75	247	0,34	304
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Суп молочный вермишелевый	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,7	93
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,86	172,38	0	140
Итого за IX день		1353	47	46	221	1406	13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества ( гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	110	8,64	9,97	3,53	137,42	0,2	79
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,56	5,93	3,76	58,67	4,38	43
	Суп «Крестьянский»	180	2,18	1,46	11,8	82,87	6,4	39
	Голубцы ленивые	130	11,49	7,38	16,37	177,67	16,28	298
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощам	130	4,77	7,45	14,4	144,69	5,37	119
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10	б/н
<b>Итого за X день</b>		<b>1424</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>146</b>	<b>1201</b>	<b>44</b>	



	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
<b>Итого за весь период</b>	<b>13908</b>	<b>423</b>	<b>435</b>	<b>1719</b>	<b>13058</b>	<b>414</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1390,8</b>	<b>42,3</b>	<b>43,5</b>	<b>171,9</b>	<b>1305,8</b>	<b>41,4</b>
<b>37,3</b> Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности						