Пышкова Светлана Стасисовна

Подписано цифровой подписью: Пышкова Светлана Стасисовна
Дата: 2024.11.27 13:56:44 +03'00'

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.43590-20

Утверждаю
Пышкова С.С

Заведующий

белки	54	нормы от 13 года
жиры	60	
угл	261	
ккал.	1800	

10 дневное меню МБДОУ "Детский сад № 1"

г Покров

для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
							400 600 450
День 1							
Завтрак	Макароны с каб.икрой	150/50	5.9	8.11	31.29	229.76	49
	Чай сладкий	180	2.3	2.79	12.6	47.7	430
	Хлеб пшенич.	35	3.91	9.45	26.79	201.8	110
2-завтрак	Сок + печенье	100/17	1.85		24.55	118.05	399
Обед							
	Суп гороховый на курином бульоне	200	3.84	4.64	19.6	257.3	88
	Жаркое по домашнему с курицей	200	3.39	4.69	27.66	168.7	51
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб пшенич. ,ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
Полдник	Оладьи со сгущ.молоком	140/25	6.9	15.8	53.3	394.2	107
	Кофейный напиток	200	5.22	4.5	8.64	97.2	45
	Салат морковно-яблочн	60	0.51	0.51	11.2	48	40
	Итого за день:		36.55	51	262.53	1756.71	
День 2	Каша геркулес.молочн.	200	6.66	10.99	35.6	216.4	29
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшенич. с маслом	35/7	3.91	9.45	26.79	201.8	3
	Апельсин	100	0.63	0.14	7.29	28	145
2-завтрак							
Обед	Щи с курицей со смет	200	1.4	16.5	16.8	295	71
	Ежики рисовые с мясом	200	9.45	12.85	46.88	195.15	88
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб пшенич.,ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Запеканка творожная со сгущ. Молок.	200/25	29	20.62	33.8	445	17
Полдник	Кисель	180			22	83	233
	Салат из конс.кукурузы	60	0.5	1.5	15.3	39	17
	Итого за день:		58.6	76.88	273.77	1840.95	
День 3	Каша пшенная молоч	200	5.86	9.95	26.8	221.38	31
Завтрак	Какао	180	5.58	5.58	22.77	163.06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4.57	4.44	18.69	133.5	7
	Яблоко	100	0.51	0.51	11.2	48	368
2-завтрак							
Обед	Борщ с курицей со сметаной	200	2.99	4.83	28.14	70.22	99
	Гречка рассыпчатая	130	5.82	9.74	77.3	456.9	65
	Бефстроганов из печени	70	13.38	12.62	3.4	180.65	52
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Капуста тушеная	150	2.5	5.38	25.64	96.4	23
Полдник	Рыбное суфле	85	10.3	5.9	7.4	124.93	88
	Чай сладкий	180	12	2.1	14	53	430
	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		68.49	62.43	297.64	1820.64	
День 4	Каша рисовая	200	6.98	10.4	25	222.38	33
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3.91	9.45	26.79	201.8	3
2-завтрак	Яблоко	100	0.51	0.51	11.2	48	368
Обед	Рассольник с курицей со смет	200	10.7	2.12	13.19	155.2	32
	Картофельное пюре	100	3.39	6.69	27.66	128.92	63

	Сырники с повидлом	160/30	8.3	11.2	50.96	361.5	130
Полдник	Сок	200	1.85		24.55	118.05	399
	Салат морковный	60	0.36	0.27	8.55	37.8	40
	Итого за день:		54.15	57.89	261.49	1766.65	
День 5	Каша манная молочн.	200	6.76	10.42	25.86	224.94	34
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	35/15	3.91	9.45	26.79	201.8	2
	Сок + печенье	100/15	1.85		24.55	118.05	609
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп картофельный с курицей	200	5,,73	6.13	26.5	144.05	77
11-20-12-20	Капуста тушеная с мясом	200	3.76	5.1	28.5	122.2	200
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	96.76	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	25
	Хлеб пшенич.	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Омлет	140	3.8	4	71.9	361.5	56
Полдник	Чай сладкий	200	7.2	5.76	7.56	120.6	430
15-40-16-10	Салат свекольный	60	1	3.5	20.8	77.2	33
	Итого за день:		37.58	50.06	317.17	1796.3	
День 6	Макароны с каб.икрой	130/50	9.28	10	27.4	248	49
Завтрак	Чай сладкий	180	12	3.1	14	53	430
8-30-8-45	Хлеб пшенич.	35	2.25	0.87	15.4	201.8	110
	Сок + печенье	100 / 15	1.85		24.55	118.05	399
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп овощной с курицей	200	5.38	10.9	6.58	197	770

11-20-12-20	Картофельное пюре	130	7.4	4.58	21.04	152.73	63
	Суфле из печени	80	12.96	23.39	12.3	303.45	
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Плюшка	120	12.56	14.5	5.12	200	474
Полдник	Кофейный напиток	200	4.32	4.32	22.41	143.6	45
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	60	0.51	0.51	11.2	48	17
	Итого за день:		71.24	72.68	206.9	1859.63	
День 7	Каша геркулес.молочн.	200	6.66	10.99	22.64	216.4	29
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4.57	4.44	18.69	133.5	110
	Груши	100	0.36	0.27	8.55	37.8	
2-завтрак							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	2.22	7.98	13.98	258.1	98
	Рагу овощное с мясом	200	3.39	4.69	27.66	158.1	64
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Запеканка рисовотворожн.со сг. Молоком	200	10.2	15	30.24	557.2	47
Полдник	Кисель	200	5.22	4.5	8.64	97.2	233
	Салат из морк.с ябл.	50	0.5	1.5	5.3	39	40
	Итого за день:		40.17	54.2	205.01	1834.9	
День 8	Каша гречневая молочн.	200	6.97	10.4	25	222.4	27
Завтрак	Какао	180	3.58	5.58	22.77	163.06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4.57	4.44	18.69	133.5	110

	Груши	120	0.36	0.27	8.55	37.8	368а
2-завтрак							
Обед	Суп «Уральский» с курицей со сметаной	200	2.21	2.44	16.1	286.1	205
	Плов рисовый с мясом	180	14.9	13.5	14.4	232	8
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Котлета рыбная	80	8.7	6.23	5.17	165.27	134
Полдник	Капуста тушеная	150	3.16	4.65	31.8	181.74	23
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		61.43	51.99	218.78	1747.47	
День 9	Каша дружба молоч	200	5.86	9.95	26.8	221.38	34
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3.91	9.45	26.79	201.8	2

	Сок	100	1.85		24.55	118.05	399							

2-завтрак							
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	3.85	5.3	7.6	181.2	99
	Капуста тушеная	130	14.78	9.86	27.34	297.67	23
	Биточки мясные	80	11.1	12.42	4.28	155.4	13
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Ватрушка	120	12.4	11	47.4	272	289
Полдник	Кисель	200			22	83	233
	Салат из конс.кукурузы	60	0.68		16.77	80.01	17
	Итого за день:		61.48	62.81	272.84	1948.11	
День 10	Вермишель молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	10
Завтрак	Кофейный напиток	180	4.32	4.32	22.41	143.6	45
	Хлеб пшенич с сыром	35/15	3.91	9.45	26.79	201.8	2
	Яблоко	100	1.85	1.4	24.55	118.05	
2-завтрак							
Обед	Суп «Крестьянский» с курицей	200	2.4	3.17	19.76	256.3	204
	Голубцы «ленивые»	200	8.56	13.82	23.7	294.36	274
	Компот из сухофруктов	180	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	25	107	111
	Омлет	140	8.7	6.22	5.16	165.2	56
Полдник	Салат свекольный	60	1.42	6.09	8.36	93.9	33
	Чай сладкий	200	12	3.1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		54.72	57.95	233.15	1785.85	
	Итого за весь период		544.41	597.89	2549.28	18157.21	

	Среднее значение за период		54.441	59.789	254.928	1815.72									
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		3.00	3.29	14.040042495516										

Пышкова Светлана Стасисовна

Подписано цифровой подписью: Пышкова Светлана Стасисовна
Дата: 2024.11.27 13:56:22 +03'00'

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.43590-20

Утверждаю Пышкова С.С

Заведующий

белки 54
жиры 60
угл 261
ккал. 1800
нормы от 13 года

10 дневное меню МБДОУ "Детский сад №1" **г Покров**

для детей 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
День 1							
Завтрак	Макароны с каб.икрой	120/40	7.03	6.02	27.1	179.3	49
	Чай сладкий	180			7.5	32.14	430
	Хлеб пшенич.	25	3.91	8.09	24.8	198.4	110
2-завтрак	Сок + печенье	100/10	1.85	2.23	24.55	108.3	399
Обед							
	Суп гороховый на курином бульоне	150	3.99	4.64	9.04	110.4	88
	Жаркое по домашнему с курицей	150	4.36	4.69	23.7	120.4	51
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	16.3	72	40
	Хлеб пшенич. ,ржаной	40	2.45	0.5	16.9	76	111
Полдник	Оладьи со сгущ.молоком	120/20	9.75	15.8	44.9	364.1	107
	Кофейный напиток	180	5.22	4.5	7.01	90.4	45
	Салат морковно-яблочн	40	0.51	0.51	5.03	48	40
	Итого за день:		39.35	46.99	206.83	1399.44	
День 2	Каша геркулес.молочн.	180	4.65	8.09	28.4	200.6	29
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.4	3.6	18.7	90.3	45
	Хлеб пшенич. с маслом	25/5	2.69	3.53	10.3	114.5	3
	Фрукты	95	0.63		6.29	25	145
2-завтрак							
Обед	Щи с курицей со смет	150	0.9	3.9	14.8	255	71
	Ежики рисовые с мясом	150	6.17	3.82	17.5	127.2	88
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0.01	21.9	72.57	40
	Хлеб пшенич.,ржаной	40	1.61	0.193	20	72	111
	Запеканка творожная со сгущ. Молок.	140/20	21.476	19.62	31.8	302.5	17
Полдник	Кисель	180			20	73	233
	Салат из конс.кукурузы	40	0.3	3.6	12.3	30	17
	Итого за день:		42.026	46.363	201.99	1362.67	
День 3	Каша пшенная молоч	180	4.86	9.95	26.8	200.3	31
Завтрак	Какао	150	3.65	4.65	19	135.9	22
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3.02	3.53	10.6	114.5	7
	Фрукты	95	0.51		11.2	48	368
2-завтрак							
Обед	Борщ с курицей со сметаной	150	2.07	2.94	8.49	60.21	99
	Гречка рассыпчатая	120	4.13	4.34	24.7	162.7	65
	Бефстроганов из печени	60	10.9	9.5	2.55	135.8	52
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.3	87	40
	Хлеб ржаной	40	1.61	0.5	20	72	111
	Капуста тушеная	120	2	4.38	25.63	96.4	23
Полдник	Рыбное суфле	60	7.15	4.2	6.6	124.93	88
	Чай сладкий	180		2.1	14	53	430
	Хлеб пшеничный	28	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		42.38	46.97	203.27	1369.34	
День 4	Каша рисовая	180	7.89	8.07	20	200	33
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.6	3.1	16.7	119.1	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	25/5	2.07	4.21	9.81	93.1	3
2-завтрак	Яблоко	95	0.51	0.51	11.2	48	368
Обед	Рассольник с курицей со смет	150	9.01	2.04	11.7	145.2	32
	Картофельное пюре	120	2.94	4.07	7.37	109.3	63

400 600 450

	Сырники с повидлом	140/25	6.3	11.2	47.3	230.2	130
Полдник	Сок	180	1.85		24.55	118.05	399
	Салат морковный	40	0.36	0.27	8.55	37.8	40
	Итого за день:		44.71	46.4	203.56	1358.15	
День 5	Каша манная молочн.	180	6.76	8.42	23.8	204.2	34
Завтрак	Кофейный напиток	150	4.32	4.32	18.7	115.5	45
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3.91	9.45	7.52	90.5	2
	Сок + печенье	100/10	1.85		24.55	118.05	609
2-завтрак							
Обед	Суп картофельный с курицей	150	4.58	5.11	13.2	112.1	77
	Капуста тушеная с мясом	150	3.76	5.1	5.52	122.2	200
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	18.3	72	40
	Хлеб ржаной	40	2.45	0.5	25	72	25
	Хлеб пшенич.	25	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Омлет	140	3.8	4	45.9	325.3	56
Полдник	Чай сладкий	180	7.2	5.76	7.56	39.6	430
	Салат свекольный	40	1	3.5	5.36	45	33
	Итого за день:		42.16	47.04	210.81	1395.05	
День 6	Макароны с каб.икрой	120/40	7.05	7.67	30.4	188.3	49
Завтрак	Чай сладкий	150			14	39.2	430
	Хлеб пшенич.	25	2.25	0.87	15.4	201.8	110
	Сок + печенье	100/10	1.85		24.55	118.05	399

2-завтрак							
Обед	Суп овощной с курицей	150	4.38	4.82	8.24	90.4	770
	Картофельное пюре	120	7.4	1.44	21.04	100.5	63
	Суфле из печени	70	6.24	10.8	2.37	76.32	
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.5	25	107	111
	Плюшка	110	10.25	14.5	5.12	200	474
Полдник	Кофейный напиток	180	2.6	4.32	22.41	143.6	45
	Салат из конс.кукурузы	40	0.2	0.51	11.2	48	17
	Итого за день:		44.05	45.44	201.63	1400.17	
День 7	Каша геркулес.молочн.	180	7.26	8.66	21.58	214.7	29
Завтрак	Кофейный напиток	150	4.32	4.32	22.41	119.7	45
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	4.57	4.44	18.69	133.5	110
	Фрукты	95	0.36	0.27	8.55	37.8	
2-завтрак							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	150	2.22	5.98	11.25	158.3	98
	Рагу овощное с мясом	120	10.24	7.25	27.66	124.3	64
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	21.9	72	40
	Хлеб ржаной	40	2.45	0.5	25	107	111
	Запеканка рисовотворожн.со сг. Молоком	140/20	9.05	15.5	30.24	300.4	47
Полдник	Кисель	180			8.64	97.2	233

	Салат из морк.с ябл.	40	0.5	1.5	5.3	39	40
	Итого за день:		41.25	48.43	201.22	1403.9	
День 8	Каша гречневая молочн.	180	4.97	10.4	25	222.4	27
Завтрак	Какао	150	3.58	5.58	22.77	163.06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3.82	4.44	18.69	133.5	110
	Груши	95	0.36	0.27	8.55	37.8	368а
2-завтрак							
Обед	Суп «Уральский» с курицей со сметаной	150	1.84	2.44	16.1	185.8	205
	Плов рисовый с мясом	150	10.5	13.5	18.1	210.3	8
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	40	1.61	0.5	25	72	111
	Котлета рыбная	60	5.7	3.89	7.24	103.29	134
Полдник	Капуста тушеная	120	3.16	4.65	11.8	117.4	23
	Чай сладкий	180	12		10.8	39.6	8
	Хлеб пшеничный	28	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		50.07	46.55	201.35	1450.75	
День 9	Каша дружба молоч	180	4.08	7.95	23.8	201.8	34
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	16.7	119.7	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	25/5	1.58	5.24	26.79	90.6	2
	Сок	100	1.85		24.55	118.05	399

2-завтрак													

| | | |

	Среднее значение за период		43.0266	47.0333	204.017	1404.90									
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		3.06	3.35	14.521795826328										