

с 1/х-20



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ № 36

Григорьев
Чушкинкова В.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФЦО "Промышленное питание"

А.А. Милокова

05.10.2020г.

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.40.	Каша Манная на молоке	150/4	3,3	3,1	12,3	90	0,39	200/5	4,4	4,1	16,4	120	0,52
	14.1.14.	Сыр порционно	8	2,6	2,7	0	34,5	0,1	10	4	4	0	51,7	0,1
	9.1.253.	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				7,5	6,03	28,60	198,4	1,33		10,5	8,33	38	268,3	1,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,60	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.2.164	Салат из б/ капусты и моркови	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	60	1,3	2,7	6,2	54	12,9
	4.7.95.	Суп гороховый с мясом	150/5	4,5	2,6	17,7	114	2,76	200/5	6,1	3,5	23,8	153	3,73
	7.3.134.2	Тефтели из говядины с соусом	60/30	8,3	12,6	11	191	0,96	60/30	8,3	12,6	11	191	0,96
	13.32		Макаронные изделия с маслом сливочным	100/2,5	3,6	2,8	22,2	130,8	0	120/3	4,3	3,4	26,6	156,96
	6.1.146	Кисель плод/ягодный	150	0	0	15	57	0	200	0	0	20	76	0
	9.1.257	Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0,5
				20,2	20,3	89,40	622,4	12,41		23,5	22,8	112,2	755,36	18,13
ПОЛДНИК	5.1.225	Рагу из овощей	120	7,3	8,7	12,6	158,4	5,9	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42
		Кисломолочный продукт	150	0	0	5	20	0	200	0	0	10	40	0
	11.03.27	Плюшка Новомосковская	50	7,9	5,6	11,9	121	1,95	70	11,2	15,6	33,2	242	3,9
				15,2	14,3	29,5	299,4	7,85		20,3	26,5	59	480	11,32
Итого:				43,5	40,73	160,10	1174,3	24,19		54,9	57,73	221,8	1557,76	33,33

1/к-30



СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ №1 36

Ирина Сергеевна Кузнецова В.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"

А.А. Милокова
05.10.2020г.

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.41.	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	200/5	5	7,8	30,9	215	0,54
		Масло сливочное	5	0	4,1	0,08	3,74	0	5	0	4,1	0,08	3,74	0
	9.2.45.	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				7,4	11,9	44,58	280,64	0,84		9,7	14,3	62,7	409,6	1,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18
					0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,7	79,9
ОБЕД	3.2.34.1	Салат из свежей моркови с сахаром	40	0,5	0,3	4,2	28	0,77	60	0,7	0,5	6,3	38	1,15
	4.7.84.	Борщ с мясом, капустой и картофелем	150/5/5	4,5	2,6	17,7	114	2,76	200/5/8	6,1	3,5	23,8	153	3,73
	7.3.142	Жаркое из говядины	115/20	2,6	3,9	11,3	90	19,77	175/35	3,3	4,9	14,1	113	24,7
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				11,2	7,33	68	392,6	23,43		14,5	9,55	89,4	517,4	29,75
ПОЛДНИК	15.89	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	16,4	11,8	20,7	255,7	0,32	120/15	21,9	19,8	27,6	341	0,43
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	0	30	0,8	1	23,2	105	0
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				17,9	13,1	38,5	344,2	0,51		24,1	21,9	62,1	505	0,69
Итого:				37,2	33,03	168,78	1097,34	42,78		49	46,45	231,9	1511,9	49,52

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ № 36

Ирина Николаевна Чурикова В.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

3 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.36	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	9.1.251	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	0	30	0,4	0,5	11,6	52,5	0
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				10,7	10,1	58	367,4	0,81		14	13,6	73,2	475,1	1,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.3.40	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12
	4.7.87	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	150/5/5	1,1	3,3	5	55	7,19	200/5/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	8.2.470	Котлета рыбная с соусом	75/30	12,4	10	12	183	36	75/30	12,4	10	12	183	36
	6.1.148	Сложный гарнир: картофельное пюре, капуста тушеная	120/60	3,3	5	19	136	17	120/75	3,6	6	21	148	21
	9.1.161	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	20	83	150	200	0,6	0,3	27	111	200
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				20,7	21,9	78,6	592,6	210,97		22,3	26,3	96,2	705,4	267,76
	11.3.27.1	Курник	50	5	5	15	129,6	1,39	100	10	10	30	259,2	2,78
	4.7.81	Суп молочный с пшеном	120	2,6	2,6	9,7	73,6	0,31	150	3,3	3,3	12,1	92	0,39
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
					8,7	8,4	30,9	239,2	1,89		14,7	14,4	53,4	410,2
Итого:				40,7	40,5	180,1	1253,3	216,27		51,6	54,4	235,4	1644,8	274,87

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ

С.В. Купи



36
МЕТРОУ № 35
Салдус
Чиружникова В.В.

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салдус для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами прибытия.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Промышленное питание"

А.А. Милокова
05.10.2020

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

4 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	15.83	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	9.2.45.	Кофейный напиток из молока	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	14.1.14.	Сыр порционно	8	2,6	2,7	0	34,5	0,1	10	4	4	0	51,7	0,1
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				12	14,1	21,9	260,4	0,62		17,4	20,2	28,7	362,3	0,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,6	79,9	18
ОБЕД	3.34	Салат "Витаминный"	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	60	1,1	2,7	5,7	51	11,4
	4.7.93.1	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
	7.3.144	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,5	200	18,9	24,5	31,6	426,6	0,66
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	13,82
				20,2	22,43	73	580,6	12,43		26,7	30,05	96,8	701,2	31,33
ПОЛДНИК	17.119	Сонни с творогом	55	5,5	6,5	23	175	0,3	55	5,5	6,5	23	175	0,3
	9.1.262	Молоко кипяченое	150	5	5	7	94,8	0,035	0	0	0	0	0	0
	4.6.6.	Суп молочный гречневый	120	2,6	2,5	9,8	72	0,31	150	3,3	3,1	12,3	90	0,39
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром		0	0	0	0	0	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
					13,1	14	39,8	341,8	0,645		10,2	10,7	46,6	324
	Итого:			46	51,23	152,4	1262,7	31,695		55	61,65	189,7	1467,4	51,08

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ № 36

Анна Медведь
Чудинникова В.В.



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

5 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.44	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53
		Масло сливочное	5	0	4,1	0,08	3,74	0	5	0	4,1	0,08	3,74	0
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
	9.1.251	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
				9,8	12,3	47,18	301,64	0,83		12,9	15,6	62,58	403,34	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.3.38	Салат "Здоровье"	40	0,6	2	2,9	32	2,69	60	0,9	3,1	3,1	48	4,04
	4.7.97.	Суп "Щи" из свежей капусты с мясом и сметаной	150/5/5	1,1	3,3	5	55	7,19	200/5/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	7.3.136	Биточки из говядины	70	11	15,2	10,9	225	0,07	70	11	15,2	10,9	225	0,07
	6.1.148	Картофельное пюре	120	2	3,08	13,4	90,8	6,95	120	2	3,08	13,4	90,8	6,95
	9.1.259	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				17,7	24,18	64,5	548,4	18,13		19	26,58	76	630,2	22,3
ПОЛДНИК	8.2.473.1.	Рыба (горбуша) запеченная в омлете	60	10,9	5,6	1,6	101	0,52	80	14,5	7,5	2,2	134	0,69
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	18,13	30	0,8	1	23,2	105	0
	9.2.213.	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
				13,5	7	26,8	224,7	18,87		18,2	9,8	46,5	344,6	0,99
Итого:				41,6	43,58	151,08	1128,84	40,43		50,7	52,08	197,68	1432,24	26,99

1/к-20

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ № 36

В.В. Луцкая
Чуришникове В.В.



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"



Миллюнова А.З.
05.09.2020г.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

6 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.36	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	9.1.253.	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	0	15	0,4	0,5	11,6	52,5	0
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				8,1	8,13	54,6	324,4	0,84		10,6	10,53	68,8	413,1	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сон фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.2.34.1	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,3	4,2	28	0,77	60	0,7	0,5	6,3	38	1,15
	4.7.91.1.	Суп с рисом и мясом	150/5	1,6	1,5	11,3	67	3,96	200/5	2,2	2,1	15,1	89	5,28
	7.3.136	Котлеты из говядины	70	11	15,2	10,9	225	0,07	70	11	15,2	10,9	225	0,07
	6.1.148	Сложный гарнир: картофельное пюре, капуста тушеная	120/60	3,3	5	19	136	17	120/75	3,6	6	21	148	21
	9.1.257	Кисель плод/ягодный	150	0	0	15	57	0	200	0	0	20	76	0
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				19,3	22,5	79,8	606,6	21,83		21	24,4	97,9	700,4	27,54
ПОЛДНИК	11.3.26.	Вак-беляш	70	7,9	5,6	11,9	121	1,95	100	11,2	15,6	33,2	242	3,9
	4.7.81	Суп молочный с пшеном	120	2,6	2,6	9,7	73,6	0,31	150	3,3	3,3	12,1	92	0,39
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				12,7	9,1	35,2	265,8	2,48		17,4	20,2	62,1	505	0,69
Итого:				40,7	39,83	182,2	1250,9	27,75		49,6	55,23	241,4	1672,6	32

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ № 36

Борис Мерц
Цуренишкова В.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Промышленное питание"

А.А. Милокова
05.10.2020г.



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

7 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	15.83	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	9.1.251	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
		Сыр порционно	8	2,6	2,7	0	34,5	0,1	10	4	4	0	51,7	0,1
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				12	14,1	21,9	260,4	0,62		17,4	20,2	28,7	362,3	0,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,6	79,9	18
ОБЕД	3.34	Салат "Витаминный"	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	60	1,1	2,7	5,7	51	11,4
	4.7.99.	"Свекольник"	150/5	1,2	3,1	8,2	66	2,92	200/5	1,6	4,1	10,9	87	3,86
	8.2.470.4.	Биточки рыбные (горбуша и минтай) с соусом	75/30	14	9	8	164,5	2,84	75/30	14	9	8	164,5	2,84
	14.1.38.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	75/2	11,2	7	46,2	296	0	75/2	11,2	7	46,2	296	0
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				30,7	21,43	101	721,1	13,49		32,3	23,45	116	811,9	18,27
ПОЛДНИК	17.112.2.	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	75	8,7	5,4	29,1	204	0,045
	9.2.213.	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
	5.1.225	Рагу из овощей	120	7,3	8,7	12,6	158,4	5,9	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42
				15,3	11,5	45,6	365,6	6,15		20,7	17,6	66	507,6	7,765
Итого:				58,7	47,73	186,2	1427	38,26		71,1	61,95	228,3	1761,7	44,835

Т/Х-80

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий МБДОУ № 36

Сидорова
Чепуникова В.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"

Милькова
А.А. Милькова
05.10.2020г.



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

8 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет				Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет				Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества							Пищевые вещества					
				Б	Ж	У					Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	14.1.40.	Каша Манная на молоке	150/4	3,3	3,1	12,3		90	0,39	200/5	4,4	4,1	16,4		120	0,52
	9.2.45.	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11		66	0,39	200	2,8	2,2	14,8		87	0,52
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6		52,5	0	15	0,4	0,5	11,6		52,5	0
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8		46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3		58,6	0,05
				7,3	5,5	44,7		255,4	0,82		9,5	7	55,1		318,1	1,09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6		54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6		54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6		54,1	2,6		0,6	0,1	12,6		54,1	2,6
ОБЕД	3.33	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9		14	0,81	60	0,8	0,1	4,3		21	1,22
	4.7.97.	Суп "Щи" из свежей капусты с мясом и сметаной	150/5/5	1,1	3,3	5		55	7,19	200/5/8	1,4	4,5	6,8		73	9,6
	7.3.140	Бефстроганов из говядины	35/30	14,5	15,7	3,2		212	0,51	35/30	14,5	15,7	3,2		212	0,51
	6.1.146	Макаронные изделия с маслом сливочным	100/2,5	3,6	2,8	22,2		130,8	0	120/3	4,3	3,4	26,6		156,96	0
	9.1.257	Кисель плод/ягодный	150	0	0	15		57	0	200	0	0	20		76	0
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4		35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8		46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12		58,4	0	40	2	0,4	14,8		77,8	0
				22,7	22,3	67,7		562,4	8,54		24,5	24,3	85,5		663,36	11,37
ПОЛДНИК	4.7.80	Суп молочный Рисовый	120	2,6	2,5	9,8		72	0,31	150	3,3	3,1	12,3		90	0,39
	17.112.1.	Пирожок с повидлом	50	3	3	32		168,9	50	75	5	5	48		250,9	0,06
		Кисломолочный продукт	150	0	0	5		20	0	200	0	0	10		40	0
				5,6	5,5	46,8		260,9	50,31		8,3	8,1	70,3		380,9	0,45
Итого:				36,4	33,4	1132,8		260,9	62,27		42,9	39,5	223,5		1416,46	15,51



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МБДОУ № 36

Анна Кирилловна Чулупникова В.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Промышленное питание"

А.А. Милокова
05.10.2020г.

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами прибытия.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

9 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.42.	Каша "Полтавская" молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53
	9.1.251	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
	14.1.14.	Сыр порционно	8	2,6	2,7	0	34,5	0,1	10	4	4	0	51,7	0,1
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				9,7	9,3	47,5	310,9	0,81		12,8	12,2	62,7	409,6	1,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,6	79,9	18
ОБЕД	3.1.11	Винегрет	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	60	1,1	2,7	5,7	51	11,4
	4.7.93	"Ладша домашняя" на курином бульоне	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
	7.3.140	Фрикадельки из нур	70	10,2	12	6	173	1,1	70	10,2	12	6	173	1,1
	6.1.411.	Капуста тушеная	120	3,3	4,9	14,1	113	24,7	120	3,3	4,9	14,1	113	24,7
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				19,5	20,93	69,4	546,6	37,73		21,3	22,05	85,3	638,4	42,65
ПОЛДНИК	11.2.146	Колбасные изделия, запеченные в тесте							70	6,6	8	18,8	175	0
	11.2.147	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	175			0	0	0	0	0
	4.2.11.1	Суп "Уха"	120	4,5	2,6	17,7	114	2,76	150	6,1	3,5	23,8	153	3,73
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				9,2	9,1	51	325	2,95		14,1	12,6	53,9	328	3,99
Итого:			39,1	40,03	185,6	1262,4	59,49		48,9	47,55	219,5	1455,9	65,72	

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МБДОУ № 36

В.В. Чузунникова



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

10 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С			
				Пищевые вещества						Пищевые вещества							
				Б	Ж	У				Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	14.1.44	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53			
	9.2.45.	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52			
		Масло сливочное	5	0	4,1	0,08	3,74	0	5	0	4,1	0,08	3,74	0			
		Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05			
				9,2	7,9	48,2	293,9	0,83					12,1	10,4	63,6	386,6	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6			
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6					0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.2.420	Салат из свежей моркови с яблоком	40	0,3	1,4	3,3	27	0,84	60	0,5	2,1	5	40	1,26			
	4.7.101	Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	150/5/5	1,2	2,6	6,5	55	5,4	200/5/5	1,5	3,4	8,6	72	6,82			
	7.3.147	Оладьи из печени по-купецки	60	12,1	8,4	8,2	157,2	7,4	60	12,1	8,4	8,2	157,2	7,4			
	6.1.148	Картофельное пюре	120	2	3,08	13,4	90,8	6,95	120	2	3,08	13,4	90,8	6,95			
	9.1.12.	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	200	0,1	0,02	18,9	2,33	4,4			
		Хлеб пшеничный витаминный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04			
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0			
				18,6	15,99	64,9	477,6	22,3					19,7	17,6	78,7	486,73	26,87
ПОЛДНИК	15.89	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	16,4	11,8	20,7	255,7	0,32	120/15	21,9	19,8	27,6	341	0,43			
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	22,3	30	1,1	1,3	30,9	105	0			
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26			
				17,9	13,1	38,5	344,2	22,81					24,4	22,2	69,8	505	0,69
Итого:				46,3	37,09	164,2	1169,8	48,54					56,8	50,3	224,7	1432,43	31,26