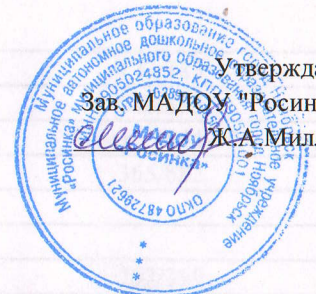


Согласовано:

Департамент образования
Сектором по организации детского
питания МКУ ЦОМУСО
"28" августа 2016г.

Колесниченко М.И.



Утверждаю:
Зав. МАДОУ "Росинка"
Ж.А. Миллер

Примерное 10-дневное цикличное меню (4-х разовое питание)

для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12 часов на осенне-зимний период

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | каша жидкая манная молочная / сахар/масло | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0 | 122/185 |
| | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,11 | 1,3 | 248/395 |
| | батон | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0 | гост 27844-88 |
| | повидло | 15 | 0,06 | 0 | 9,75 | 37,5 | 0,08 | |
| | | | 9,41 | 7,73 | 72,65 | 396,41 | 1,38 | |
| 2-й зав. | груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | 255/368 |
| обед | салат из свеклы с сыром | 60 | 3,00 | 5,40 | 4,20 | 78,00 | 5,00 | 27/31 |
| | рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,10 | 13,27 | 96,60 | 6,03 | 58/76 |
| | мясо говядина | 15 | 4,27 | 0,57 | 0,08 | 22,50 | 0,08 | |
| | сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,04 | |
| | шницель из горбуши | 80 | 15,81 | 7,71 | 7,96 | 171,63 | 7,99 | 185/258 |
| | пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 138,00 | 18,17 | 299/321 |
| | сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,00 | 4,00 | 252/399 |
| | | | | 29,08 | 24,08 | 66,52 | 606,93 | 41,31 |
| узелок полдню | омлет с из говядины | 80 | 10,68 | 12,15 | 1,66 | 159 | 0,36 | 158/224 |
| | капуста тушеная | 150 | 2,78 | 4,83 | 10,79 | 98 | 15,39 | 314/336 |
| | чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | 3,14 | 246/393 |
| | крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0 | 288/460 |
| | | | 17,13 | 23,57 | 51,65 | 487,56 | 18,89 | |
| | Хлеб за весь день пшеничный/ржаной | 40/50 | 6,44 | 0,97 | 39,58 | 194,5 | 0 | гост ту 9110-241-05747152-98 гост р 52462-2005 |
| Итого за 1-й день | | | 62,46 | 56,65 | 240,70 | 1731,40 | 66,58 | |
| День 2 | | | | | | | | |