

Утверждено
 № 18 от 15.09.2017
 Ямальский район
 Муниципальное образование
 "Детский сад № 10" г. Салехард

Приложение к письму № _____ от _____
 Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
 (на период действия постановления Главного государственного санитарного врача по ЯНАО от 11.08.2017 №21 "О дополнительных мерах по предупреждению распространения энтеровирусной инфекции среди населения ЯНАО")

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,06	3,10	22,34	126,54	0,54	508
	Бутерброды с маслом	40	2,72	3,36	17,30	110,55	0	99
	Каша манная молочная жидкая	200	6,54	7,48	28,82	208,52	0,78	268
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	15,40	72	6	118
ОБЕД	Овощи натуральные консервированные (томаты,огурцы, икра кабачковая)	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	113
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,20	7,52	10,38	130,9	20,025	133
	Плов из отварной говядины	200	17,36	9,64	42,44	326,4	1,8	375
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	17,10	65,05	0	527
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	0	609
УЖИН	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,37	518
	Рагу из овощей	150	3,76	5,99	16,58	136,02	25,77	201
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	40	4,16	8,36	0,00	92	0	400
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	58,79	55,92	263,31	1793,28	89,885	

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
 Эрфольг Илона Николаевна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26
 Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

**Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	2,97	14,13	94,09	0,54	513
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,30	3,20	21,78	118,75	0,48	102
2-й ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Овощи натуральные консервированные (огурцы, томаты)	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0	113
	Рассольник ленинградский или Суп перловый	250	5,60	1,70	17,22	107,1	16	139
	Жаркое по-домашнему (2 вариант)	200	12,74	15,90	23,80	289,42	1,36	69
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6	530
	ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	79,6	0,342
УЖИН	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,4	0	608
	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,52	7,28	7,28	140	15,68	347
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	13,52	52,6	0,072	502
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	60,17	49,85	242,93	1725,82	69,482	

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Эрфольг Илона Николаевна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,46	7,60	32,48	223,66	0,78	271
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	79,6	0,342	506
	Бутерброд с сыром	45	5,73	5,29	15,42	133,2	0,104	97
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Салат из отварной моркови с горошком	80	7,94	8,42	20,14	184,46	2,24	27
	Свекольник	250	5,53	4,47	17,20	131,18	16,675	136
	Котлеты или биточки рыбные (щокур)	100	16,65	4,12	10,08	144,19	0,08	351
	Картофельное пюре	180	3,92	4,55	26,12	161,55	30,564	434
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	17,10	65,05	0	527
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	0,14	0,00	13,52	52,6	0,072	502
	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	35	0,00	0,00	0,00	0	0	511
УЖИН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,6	319
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	13,70	54,74	2,592	504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2160	85,27	67,29	262,34	2005,02	98,577	

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Эрфольг Илона Николаевна

Швайчишена Анна Владимировна

Эфименкова Алена Григорьевна

т-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	1,6	170
	Какао с молоком	180	3,06	3,10	22,34	126,54	0,54	508
	Бутерброды с маслом	40	2,72	3,36	17,30	110,55	0	99
2-й ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Овощи консервированные (томаты, огурцы, икра кабачковая)	80	0,90	3,10	4,30	49	7,28	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,70	7,30	9,47	123,6	30,2	147
	Гуляш из говядины	80	14,15	14,89	2,49	200,34	0,936	373
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	0	243
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
	Булочка ванильная	60	3,91	4,00	28,25	165	0	582
ЖИВ	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	0	306
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	13,52	52,6	0,072	502
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Винегрет овощной или Винегрет осенний (без огурцов)	180	2,23	10,30	13,21	156,19	16,92	82
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		2210	62,30	71,79	245,85	1888,81	170,948	

группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Александровна Илона Николаевна

Вайчишина Анна Владимировна

Григорьевна Елена Григорьевна

07-26

сработано с помощью программы Детский сад:Питание

**Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,20	7,56	33,22	229,36	0,62	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	2,97	14,13	94,09	0,54	513
	Бутерброд с сыром	45	5,73	5,29	15,42	133,2	0,104	97
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами или Салат из свеклы	60	1,12	6,04	4,12	75,16	4,44	53
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,27	8,22	19,57	187,8	10,675	81
	Котлеты, биточки, шницели	70	13,99	13,34	12,78	225,72	0,098	386
	Капуста тушеная	180	4,01	3,47	12,08	98,12	91,89	428
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6	530
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
ПОЛДНИК	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0	607
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
УЖИН	Макароны отварные с овощами	200	5,90	4,00	36,98	211,2	3,5	300
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	533
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2165	64,44	58,68	294,44	1980,65	179,867	

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Эрфольг Илона Николаевна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад: Питание

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	11,73	13,88	3,00	183,94	0,299	307
	Кукуруза отварная (зерна)	60	6,00	4,04	39,18	107,25	0	181
	Какао с молоком	180	3,06	3,10	22,34	126,54	0,54	508
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176	0,198	101
ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ОБЕД	Салат из отварной моркови с горошком	80	7,94	8,42	20,14	184	44,88	33
	Суп с крупой и томатом	250	5,05	2,80	17,27	114,9	1,45	130
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,01	8,06	4,96	147,94	4,298	349
	Картофель отварной	180	3,64	4,41	29,16	171,14	35,64	179
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
ПОСЛЕ ОБЕДА	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	79,6	0,342	506
	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239	0	598
УЖИН	Голубцы ленивые	80	6,80	6,64	3,20	100	9,92	377
	Свекла, тушеная в сметане или молочном соусе	130	2,66	5,46	12,87	111,15	10,92	196
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	13,52	52,6	0,072	502
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2310	73,39	74,61	314,50	2191,46	123,817	

упла по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

фольг Илона Николаевна

зайчишена Анна Владимировна

именкова Алена Григорьевна

7-26

работано с помощью программы Детский сад: Питание

Приложение к письму № _____ от _____

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	6,16	7,66	29,44	210,94	0,76	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	2,97	14,13	94,09	0,54	513
	Бутерброды с молоком сгущенным	50	3,53	2,43	17,48	106,2	0,24	97
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43	60	118
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
	Овощи натуральные консервированные (томаты, огурцы)	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0	113
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	4,63	3,77	8,77	88,47	9,9	148
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,184	403
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01	297
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6	530
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
УЖИН	Булочка «Веснушка»	60	3,91	3,09	28,50	157,5	0	578
	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,6	319
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	13,70	54,74	2,592	504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	77,72	61,90	244,25	1863,4	107,826	

группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Иванова Илона Николаевна

Иванова Анна Владимировна

Иванова Елена Григорьевна

07-26

сработано с помощью программы Детский сад:Питание

Приложение к письму № _____ от _____
Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
 (на период действия постановления)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
АВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,64	9,42	27,56	225,26	0,9	272
	Какао с молоком	180	3,06	3,10	22,34	126,54	0,54	508
	Бутерброд с сыром	45	5,73	5,29	15,42	133,2	0,104	97
1-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	10	118
	Салат из свеклы с огурцом соленым или Салат из свеклы	60	1,20	6,04	4,12	75,16	10,8	39
БЕД	<i>С 1 марта: Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</i>	60	1,68	4,26	5,94	69	7,02	70
	Свекольник	250	5,53	4,47	17,20	131,18	16,675	136
	"Ежики" мясные	80	7,60	12,24	9,12	176,8	0,64	395
	Картофельное пюре с морковью	180	3,53	3,96	22,09	139,68	22,842	435
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0,00	17,10	65,05	0	527
	ОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	0	609
КИН	Фрикадельки рыбные	80	12,72	2,28	6,33	97,07	0,416	353
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,624	462
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	34,47	138,6	0,09	517
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	65,32	61,56	287,47	1961,62	66,231	

упна по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

фольг Илона Николаевна

вайчишена Анна Владимировна

именкова Алена Григорьевна

17-26

работано с помощью программы Детский сад: Питание

Приложение к письму № _____ от _____

Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	2,97	14,13	94,09	0,54	513
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,30	3,20	21,78	118,75	0,48	102
2-й ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
	Овощи натуральные консервированные (огурцы, томаты)	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0	113
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9,15	3,03	17,00	132,3	17,35	159
	Азу или Картофель с мясом	180	15,21	15,19	21,53	283,88	24,372	370
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	79,6	0,342	506
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,75	6,50	30,17	194,16	0	583
	Омлет с колбасой	140	13,61	14,01	2,51	190,32	0,252	311
УЖИН	Зеленый горошек отварной	100	23,00	1,20	53,30	202,7	0	181
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	13,52	52,6	0,072	502
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2010	90,64	59,18	273,92	1850,96	126,816	

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Эрфольг Илона Николаевна

Пвайчишена Анна Владимировна

Зфименкова Алена Григорьевна

1-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад:Питание

Приложение к письму № _____ от _____

**Примерное 10-и дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций города Салехарда с 15.09.2017
(на период действия постановления)**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 10						387	0,3	325
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	79,6	0,342	506
	Чай с молоком	180	1,49	1,44	15,62	133,2	0,104	97
	Бутерброд с сыром	45	5,73	5,29	15,42			
2-й ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38	38	118
	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	0,90	3,10	4,30	49	3	
ОБЕД	Суп из овощей	250	3,35	2,35	14,62	92,38	20,5	770
	Сердце в соусе	80	11,34	9,11	3,30	136,26	3,224	408
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	0	248
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,64	0,48	13,60	72,4	0	116
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	4	537
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	1,4	535
	Булочка молочная	60	4,80	1,10	28,10	142	0,1	585
УЖИН	Сельдь с луком	120	11,52	24,36	4,56	283,2	3,72	359
	Картофельное пюре	180	3,92	4,55	26,12	161,55	30,564	434
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	0	516
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1995	80,45	78,59	255,49	2060,89	102,254	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20765	718,49	639,37	2684,50	19321,91	1135,703	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2076,5	71,85	63,94	268,45	1932,191	113,5703	
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за плановый период			1,00	1,00	4,00			

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Эрфольг Илона Николаевна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Разработано с помощью программы Детский сад: Питание