ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: e9 71 6a e5 0a c6 2b a5 70 d7 34 8f 95 54 76 75 fb 28 de 47
Владелец: Борькин Алексей Олегович
Действителен: с 20.12.2021 по 20.03.2023

СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра
МКОУ «Центр образования № 24»
_____ Молодцова Е.В.

«11» 01 2022.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Центр образования № 24»
_____ Борькин А.О.

«11» 01 2022

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Центр образования № 24»

(дошкольное отделение)

Старшая разновозрастная группа

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная на молоке	200	6	8.2	29.3	215	-	132
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	-	130
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0.8	0.8	19.6	88	-	458
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	5.4	3.3	15.6	115	-	42
	Гуляш из курицы	60	16.338	15.96	3.318	222.126	-	65
	Рожки отварные	130	4.48	9.2	24.36	198.8	-	204
	Компот из сухофруктов яблоко,изюм,чернослив +вит «С»	200	1.04	0	26.96	107.44	+	126
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат изсвежего огурца с луком	60	0.49	4	2.26	45.43	-	3
Полдник	Овощное рагу	180	4.5	6.102	17.334	151.578	-	59
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	17.215	-	147
Итого за первый день			64.05	55.90	233.05	1527.82		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Ленивые вареники со сметаной	150/35	20.6	10.3	15	265	-	66
	Какао на молоке	200	6.2	6.2	22.36	190	-	693
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	200	6.06	10.18	17.35	183.4	-	25
	Котлета куриная	60	8.008	8.694	5.677	217	-	305
	Рис отварной	120	2.916	4.296	29.352	167.76	-	315
	Компот из лимон	200	0.3	0	38.56	157.5	+	126
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0.97	4.12	7.64	70.94	-	23
Полдник	Каша геркулесовая на молоке	200	6.7	9.8	27.1	223	-	130
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за второй день			76.02	71.33	270.18	1937.81		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Запекакатворожнно-вермешелевая сметаной	150	10.76	11.14	27.69	252.53	-	120
	Кофейныйнапитокна молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	-	130
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	йогурт	150	5.6	6.4	8.2	234	-	698
Обед	Рассольник на курином бульоне	200	5.99	10.2	19.02	189.47	-	50
	Солянка с куриным мясом	160	10	8.2	10.8	280	-	200
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	+	126
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	-	148
	Свежий помидор порционно	58	0.64	4.08	2.2	49.3	-	18
Полдник	Каша «дружба» на молоке	200	6.2	8.6	32.4	232	-	134
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за третий день			66.03	66.61	225.93	1914.24		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6.07	10.42	25.86	224.94	-	311
	Какао на молоке	200	6.2	6.2	22.36	190	-	693
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Суп харчо на говядине тушеной	200	5.46	8.69	18.37	173.62	-	60
	Картофельное пюре	150	3.255	4.68	8.04	123.9	-	3
	Котлета рыбная	80	10.696	3.76	7.984	108	-	255
	Компот из лимон	200	0.3	0	38.56	157.55	-	436
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из свеклы	70	0.8	4.0	5.0	56.96	-	21
Полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63	-	213
	Пирожок с повидлом	150	5.2	2	60.3	279.7	-	451
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
Итого за Четвертый день			62.21	56.43	263.18	1786.67		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25.0	240.0	-	161
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	-	130
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Фрукт	200	0.8	0.8	19.66	88	-	458
Обед	Щи на курином бульоне	200	6.85	11.35	18.28	196.16	-	55
	Суфле яичное мясное с куриным мясом	150	20.68	24.93	8.88	319.24	-	183
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	+	126
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из горошка или кукурузы консервированной	55	1.75	4.07	3.81	58.8	-	22
Полдник	Рожки отварные с тертым сыром	150	11.17	10.28	31.78	264	-	206
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за пятый день			75.07	79.84	233.03	1284.65		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	11.0	22.64	216.44	-	311
	Какао на молоке	200	6.2	6.2	22.36	190	-	693
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Кефир	180	4.64	4.0	6.40	80	-	401
Обед	Суп куриный с клецками	200	7.8	10.7	23.75	217.1	-	37
	Картофельное по домашнему с куриным мясом	160	8.496	8.688	15.52	194.992	-	96
	Компот из лимон	200	0.3	0	38.56	157.55	-	436
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.165	94.5	-	148
	Икра морковная	70	1.645	3.22	8.631	70.07	-	54
Полдник	Манные биточки с киселем или со сгущенкой	200	6.39	4.69	37.81	219	-	199
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за шестой день			63.35	61.45	252.83	1769.36		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Омлет	130	11.775	3.315	25.0	187.395	-	340
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	-	130
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Свекольник на курином бульоне	200	5.92	10.17	18.02	184.66	-	34
	Тефтели с рисом из куриного мяса	160	15.9	13.3	39.5	346.3	-	174
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	+	126
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0.94	4.01	3.6	53.58	-	17
Полдник	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.9	9.27	43.9	284	-	51
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за СЕДЬМОЙ день			69.28	58.26	275.84	1824.93		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.15	8.32	28.51	209.88	-	73
	Какао на молоке	200	6.2	6.2	22.36	190	-	693
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	-	458
Обед	Суп куриный с домашней лапшой	200	7.6	10.84	17.26	192.63	-	47
	Гречка с гуляшем из куриного мяса	120/60	24.89	23.19	44.49	326.86	-	297/65
	Компот из лимон	200	0.3	0	38.56	157.55	-	436
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из свежего огурца	60	0.49	4.0	2.26	45.43	-	3
Полдник	Овощное рагу	180	4.5	6.102	17.334	151.578	-	59
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за восьмой день			71.15	72.40	267.53	1786.14		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша пшенная молочная	130	6.76	10.42	25.86	224.94	-	311
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	-	130
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	Фрукт	200	1.0	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Суп пшенный рыбный из консервы	200	10.175	2.6	16.65	150.85	-	2
	Картофельное пюре	150	3.255	4.68	8.04	123.9	-	3
	Печень Тушеная	80	26.3	18.8	41.4	405.2	-	45
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	+	126
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из свежих помидор	60	0.65	4.07	2.47	50.2	-	5
Полдник	Пирожок с повидлом	150	5.2	2	60.3	279.7	-	451
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Итого за девятый день			82.18	64.29	279.89	1959.57		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (сад)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Вермишель молочная	200	6.6	9.0	20.64	187.04	-	35
	Какао на молоке	200	6.2	6.2	22.36	190	-	693
	Масло сливочное (пор)	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
II Завтрак	СОК	180	4.64	4.0	6.40	80	-	401
Обед	Бульон с куриным мясом, яйцом, гренкам	200	4.68	0.78	16.78	93	-	109
	Плов с куриным мясом	160	18.26	19.64	23.63	341.18	-	433
	Компот из лимон	200	0.3	0	38.56	157.55	-	436
	Хлеб ржаной	50	3.0	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из соленых огурцов	65	0.5	4.02	2.23	45.3	-	35
Полдник	Винегрет с растительным маслом	170	2.295	10.47	13.073	155.72	-	45
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	+	136
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	-	147
Итого за десятый день			64.70	67.06	220.83	1674		