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 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

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

«11» 01 2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ВОСПИТАННИКОВ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Центр образования № 24»

(дошкольное отделение)

Ясельная группа

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4.5	6.15	21.975	161.255	-	132
	Кофейный напиток на молоке	150	3.435	3.78	16.125	109.005	-	130
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.051	-	147
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0.8	0.8	19.6	88	-	458
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	4.05	2.475	11.7	86.25	-	42
	Гуляш из курицы	50	13.615	13.3	2.765	185.105	-	65
	Рожки отварные	110	3.84	0.55	20.76	103.4	-	204
	Компот из сухофруктов яблоко,изюм,чернослив +вит «С»	150	0.78	0	20.22	80.58	+	126
	Хлеб ржаной	35	0.12	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат изсвежего огурца с луком	50	0.33	3	1.52	33.37	-	3
Полдник	Овощное рагу	150	3.75	5.085	14.445	126.315	-	59
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.051	-	147
Итого за первый день			48.57	44.51	234.93	1301.50		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	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	130/30	20	20	20.8	203	-	66
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	142.5	-	693
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.051	-	147
II Завтрак	Сок	200	1	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	4.38	7.14	11.25	125.5	-	25
	Котлета куриная	50	5.72	6.21	4.055	155	-	305
	Рис отварной	110	2.673	3.938	26.096	153.78	-	315
	Компот из лимон	150	0..225	0	28.92	118.125	+	126
	Хлеб ржаной	35	0.12	0.5	22.165	94.5	-	148
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.74	3.1	5.89	54.01	-	23
Полдник	Каша геркулесовая на молоке	150	5.025	7.35	20.325	167.25	-	130
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.051	-	147
Итого за второй день			55.75	54.83	214.39	1547.89		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)
Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	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	120	9.06	9.2	21.57	204.07	-	120
	Кофейныйнапитокна молоке	150	3.435	3.78	16.125	109.005	-	130
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	йогурт	150	4.2	4.8	6.15	175.5	-	698
Обед	Рассольник на курином бульоне	150	4.29	7.16	12	127.95	-	50
	Солянка с куриным мясом	150	9	7.5	7.36	255	-	200
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	+	126
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Свежий помидор порционно	39	0.43	3.05	1.48	35.94	-	18
Полдник	Каша «дружба» на молоке	150	4.65	6.45	24.3	174	-	134
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
Итого за третий день			51.60	51.21	166.08	1470.91		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	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	150	5.07	7.815	19.395	170.205	-	311
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	142.5	-	693
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	сок	200	1	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Суп харчо на говядине тушеной	150	4.0	6.11	12.09	119.42	-	60
	Картофельное пюре	100	2.17	3.12	5.36	82.6	-	3
	Котлета рыбная	60	8.022	2.82	5.988	81	-	255
	Компот из лимон	150	0.225	0	28.92	118.125	-	436
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Салат из свеклы	50	0.56	3.0	3.54	41.81	-	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	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
Итого за четвертый день			49.58	42.98	215.07	1424.17		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецеп туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5.235	7.815	18.75	180.0	-	161
	Кофейный напиток на молоке	150	3.435	3.78	16.125	109.005	-	130
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88	-	458
	Щи на курином бульоне	150	5.09	8.04	12.27	136.86	-	55
	Суфле яичное мясное с куриным мясом	140	17.82	20.21	7.25	262.21	-	183
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	-	126
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Салат из горошка или кукурузы консервированной	40	1.16	3.04	2.55	42.2	-	22
Полдник	Рожки отварные с тертым сыром	130	9.29	10.01	22.71	218.0	-	206
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
Итого за пятый день			59.36	62.96	176.35	1425.72		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)
Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	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	150	4.995	8.25	16.98	162.33	-	311
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	142.5	-	693
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	Кефир	180	4.35	3.75	6.0	75	-	401
Обед	Суп куриный с клецками	150	6.08	7.83	16.99	158.8	-	37
	Картофельное по домашнему с куриным мясом	150	7.965	8.145	14.55	182.805	-	96
	Компот из лимон	150	0.225	0	28.92	118.125	-	436
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Икра морковная	60	1.41	2.76	7.398	60.06	-	54
Полдник	Манные биточки с киселем или со сгущенкой	150	6.39	4.69	37.81	219	-	199
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
Итого за шестой день			51.82	49.49	202.29	1427.48		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)
Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Омлет	100	7.85	9.06	3.21	124.93	-	340
	Кофейный напиток на молоке	150	3.435	3.78	16.125	109.005	-	130
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92	-	134
	Свекольник на курином бульоне	150	4.32	7.14	11.89	127.22	-	34
	Тефтели с рисом из куриного мяса	150	13.1	10.8	30.7	276.1	-	174
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	-	126
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Салат из СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0.64	3.01	2.5	39.17	-	17
Полдник	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.16	5.56	26.34	213.0	-	51
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
Итого за седьмой день			51.04	48.82	188.06	1370.87		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	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	150	3.86	6.24	21.38	157.41	-	73
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	142.5	-	693
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88	-	458
Обед	Суп куриный с домашней лапшой	150	6.11	8.04	12.94	145.3	-	47
	Гречка с гуляшем из куриного мяса	100/ 50	19.32	18.12	30.22	286	-	297/65
	Компот из лимон	150	0.225	0	28.92	118.125	-	436
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Салат из свежего огурца	50	0.33	3.0	1.52	33.37	-	3
Полдник	Овощное рагу	150	3.75	5.085	14.445	126.315	-	59
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
Итого за восьмой день			54.80	55.35	202.67	1405.88		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)
Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецеп туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5.07	7.815	19.395	170.205	-	311
	Кофейный напиток на молоке	150	3.435	3.78	16.125	109.005	-	130
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88	-	458
	Суп пшенный рыбный из консервы	150	6.105	1.56	9.95	90.51	-	2
	Картофельное пюре	100	2.17	3.12	5.36	82.6	-	3
	Печень Тушеная	70	18.1	14.2	30.4	270.4	-	45
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	-	126
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Салат из свежих помидор	50	0.43	3.04	1.66	36.43	-	5
Полдник	Пирожок с повидлом	150	5.2	2	60.3	279.7	-	451
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63	-	213
Итого за девятый день			60.83	49.43	225.51	1504.24		

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

Приложение No 12 д к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (ясли)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге - тиче - ская цен- ность (ккал)	Вита - мин С	No рецеп туры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Вермишель молочная	150	4.95	6.75	15.48	140.28	-	35
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	142.5	-	693
	Масло сливочное (пор)	7	0.056	5.075	0.091	46.2	-	6
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
II Завтрак	сок	200	1.0	0.2	20.2	92	-	134
Обед	Бульон с куриным мясом, яйцом, гренкам	150	3.51	0.585	12.585	69.75	-	109
	Плов с куриным мясом	150	12.18	13.10	15.75	231.45	-	433
	Компот из лимон	150	0.225	0	28.92	118.125	-	436
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.732	75.6	-	148
	Салат из соленых огурцов	45	0.32	3.01	1.46	33.1	-	35
Полдник	Винегрет с растительным маслом	150	2.025	9.24	11.535	137.4	-	45
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	+	136
	Хлеб пшеничный	35	2.149	0.749	14.651	75.0505	-	147
Итого за десятый день			44.61	46.95	179.58	1273.47		