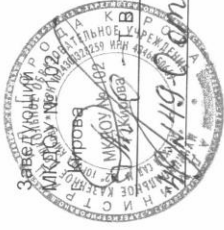


УТВЕРЖДАЮ



Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях
2024 году
Весна

Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день-зима с 01.10 по 29.02.01 день (пн), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,61	12,4	54,16	366,66
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
в весь день						
	Соль иодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	20,11	36,76	68,55	675,16
Ужин						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	477	22,71	21,69	67,95	554,16
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.01 день (пн)						
		2172	62,98	79,15	274,55	2053,38
осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт), Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5

	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,52
	Итого	418	12,28	13,23	48,11	358,42
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	4,3
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	4,3
На весь день						
	Соль иодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39
Полдник						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
	Итого	250	9,8	7	46	275,98
Ужин 1						
	САЛАТ ДЕРЕВЕНСКИЙ	60	2,52	5,52	3,42	73,2
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	525	27,28	17,56	65,52	501,13
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт)						
осень-зима с 01.10 по 29.02.03 день (ср). Возрастная категория Сад						
Завтрак 1						
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						

Соль йодированная	5	0	0	0	0	0
Итого	5					
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ	60	1	4.09	4.5	58.9	
УКА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7.76	3.84	10.48	111.2	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10.57	20.76	17.26	296.15	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.65	0.3	12.15	58.8	
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7	
Итого	695	22.48	29.24	66.94	623.25	
Полдник						
МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4.63	9.57	30.11	243	
Итого	270	10.23	14.47	39.41	347.8	
Ужин 1						
САЛАТ ИЗ ОТВ.МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	1.05	9.92	7.71	124.32	
ОМЛЕТ	150	11.78	13.59	4.8	187.5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.65	0.3	12.15	58.8	
БАТОН	35	2.79	0.4	17.2	83.3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.12	0.03	0.04	0.91	
Итого	455	17.39	24.24	41.9	454.83	
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.03 день (ср)	2155	62.34	81.38	231.47	1931.09	
осень-зима с 01.10 по 29.02.04 день (чт). Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12.88	11.74	20.25	272.88	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.36	1.32	1.37	23.1	
БАТОН	35	2.79	0.4	17.2	83.3	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.12	0.03	0.04	0.91	
Итого	400	16.2	17.64	38.91	417.69	
Завтрак 2						
АПЕЛЬСИН	100	0.89	0.2	8.1	43	
Итого	100	0.89	0.2	8.1	43	
На весь день						
Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛОГУРЦА	60	0.69	3.07	3.16	38.02	
СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4.03	6.11	18.13	186.6	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	5.5	39.1	126.4	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7.1	1.6	3.9	77.4	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.88	4.25	2.84	53.3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.79	0.4	20.2	98	

КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого	770	19,39	20,93	97,03	618,42
Поддник					
КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73
Линя 1					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,07	3,17	7,55	63,06
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78	292,75
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого	490	19,22	34,39	41,94	546,48
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.04 день (шт)	2015	64	73,66	225,24	1830,32
осень-зима с 01.10 по 29.02.05 день (шт). Возрастная категория: Сад					
вотрак 1					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого	430	10,48	12,05	52,85	363,35
вотрак 2					
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
за весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Юла					
САЛАТ ИЗ ОТВ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	1	4	4,9	59,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого	700	21,53	29,29	71,07	578,99
Поддник					
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ПЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99
Линя 1					
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1,73	4,43	6,09	71,34

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	505	30,39	17,86	53,89	497,62
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.05 день (пт)					
день-зима с 01.10 по 29.02.06 день (пт), Возрастная категория: Сад					
выпек 1					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого	430	14,37	15,91	54,95	420,68
выпек 2					
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
за весь день					
Соль иодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ ОТВ СВЕКЛЫ С РАСТ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
БИТОЧКА ПО БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого	715	16,09	38,21	78,72	732,32
полдник					
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09
ужин 1					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАТИ	50	0,2	0	4,6	19,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.06 день (пт)					
день-зима с 01.10 по 29.02.07 день (пт), Возрастная категория: Сад					
ужин 2					
МОЛОКО	1985	51,59	73,72	254,28	1914,07

Листок 1										
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО	200	4.5	5.9	22	159					
СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ										
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5					
СЫР ПОРЦИЯМИ	18	4.15	5.36	0	65.73					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.8	1	11.41	44.06					
Итого	423	10.95	12.51	46.26	328.29					
Листок 2										
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.79	86					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47					
Итого	300	1.4	0.6	29.59	133					
Листок 3										
Соль иодированная	5	0	0	0	0					
Итого	5									
Листок 4										
САЛАТ ИЗ ЗЕЛ ГОР С ЯЙЦОМ	60	0.69	4	5.5	61					
ЩИ	200	2.32	3.28	4.16	55.2					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	150	3.9	5.5	39.1	126.4					
СЛИВОЧНЫМ										
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7.89	7.89	3.19	136					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.65	0.3	12.15	58.8					
БАТОН	35	2.79	0.4	17.2	83.3					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15					
Итого	735	19.42	21.46	95.26	577.85					
Листок 5										
КЕФИР	200	5.99	0.2	7.99	61.94					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4.59	8.62	38.82	250.49					
Итого	270	10.58	8.82	46.81	312.43					
Листок 6										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	60	2.82	11.6	4.18	133.07					
ЧЕСНОКОМ										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.16	3.91	14.25	127.33					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3.66	4.1	2.69	102.34					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.65	0.3	12.15	58.8					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78					
Итого	500	11.33	19.91	42.42	458.32					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.07 день (вт)	2233	53.68	63.3	260.34	1809.89					
Листок 7										
Листок 8										
Листок 9										
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4.7	4.9	16	125.8					
БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5					
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5.09	4.59	0.3	63					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.7	15.7	100.7					
Итого	470	14.54	16.59	44.9	386.5					
Листок 10										

	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2.88	2.29	15.36	93.6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.25	3.08	12.66	96.58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9.19	8.69	13.5	176.1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.65	0.3	12.15	58.8
	БАТОН	33	2.52	0.33	16.93	86.44
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15
	Итого	733	20.67	20.68	89.46	651.47
Литр	КЕФИР	200	5.99	0.2	7.99	61.94
	ПРЯНИКИ	30	1.77	1.4	22.5	109.8
	БАТОН	35	2.79	0.4	17.2	83.3
	Итого	265	10.55	2	47.69	255.04
Литр 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0.9	0.06	5.28	25.2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7.51	9.2	34.19	250.61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	8.1	39.2
	БАТОН	35	2.79	0.4	17.2	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78
	Итого	475	12.34	9.86	73.92	435.09
Литр 2в	осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (шт)	2208	54.5	45.54	294.53	1843
Литр 3в	зима с 01.10 по 29.02 10 день (шт)	2208	54.5	45.54	294.53	1843
Литр 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5.39	7.22	22.35	175.55
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.7	15.7	100.7
	Итого	430	10.14	14.32	50.95	373.25
Литр 2	МЫЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	47
Вес в день	Соль иодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5	0	0	0	0
Литр	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНОЩОМ И РАСТ МАСЛОМ	60	0.59	0.05	8.76	35.64
	СУП ПОРЕ ИЗ КУРЫ	200	6.8	8.5	147.5	147.5
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.16	3.91	14.25	127.33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5.83	17.37	9.03	212.46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.65	0.3	12.15	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	Итого	700	18.03	30.03	62.39	620.43
Литр	МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5.04	4.2	38.08	212.8

Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6
Итого 1					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого	455	17,27	24,21	50,66	489,21
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02.10 день (пт)	1960	56,48	78,06	221,18	1847,49
Итого за весь период	20996	618,28	681,51	2510,45	18787,08
Минимое значение за период	20999,6	61,83	68,15	251,05	1878,71