

5712

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 57



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Промышленное питание"

А.А. Милюкова



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами прибытия.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

1 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	6.1.143	Макаронные изделия с тертым сыром	110/9	7,3	6,7	24,4	191,5	0,03	135/11	9,3	10,5	29	251,6	0,11
	9.1.253.	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				8,9	6,93	40,70	265,4	0,87		11,4	10,73	50,6	348,2	1,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,60	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.1.26.	Салат Здоровье	40	0,6	2	2,9	32	2,69	60	0,9	3,1	3,1	48	4,04
	4.2.11.1	Суп "Уха"	150	4,5	2,6	17,7	114	2,76	200	6,1	3,5	23,8	153	3,73
	7.3.134.2	Тефтели из говядины	65	8	11,2	9,1	169	0,37	65	8	11,2	9,1	169	0,37
	6.1.141	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	19,7	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
	9.1.257	Кисель	150	0	0	15	57	0	200	0	0	20	76	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
	Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0,5	
				18,6	20,2	75,4	555,6	25,55		21,8	23,3	94,7	683,4	33,38
ПОЛДНИК	14.1.40.	Каша манная молочная	100/2,5	2,2	2,05	8,2	60	0,26	150/4	3,3	3,1	12,3	90	0,39
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	25,55	30	1,1	1,3	30,9	105	
	9.1.262.	Молоко	150	5	5	7	94,8	0,035	200	6	7	9	126,4	0,05
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04	
				8,7	7,65	34,2	242,5	25,875		11,9	11,6	62	368	0,48
Итого:				36,8	34,88	162,90	1117,6	54,895		45,7	45,73	219,9	1453,7	37,74



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 57



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милукова

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

2 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	14.1.36.	Каша молочная "Геркулес"	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	9.2.45.	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				9,7	9,3	47,5	310,9	0,81		12,8	12,2	62,7	409,6	1,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,7	79,9	18
ОБЕД	3.2.34	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,3	4,2	28	2,28	60	0,7	0,5	6,3	3,8	1,15
	4.7.84.	Борщ с капустой и картофелем	150/5/5	4,5	2,6	17,7	114	2,76	200/5/8	6,1	3,5	23,8	153	3,73
	7.3.142	Жаркое по-домашнему	115/20	2,6	3,9	11,3	90	19,77	175/35	3,3	4,9	14,1	113	24,7
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				11,7	12,03	67,9	429,6	29,87		14,3	15,05	85,1	542,4	32,02
ПОЛДНИК	8.2.470.2	Биточек из горбуши	50/30	8,1	5,7	6,9	112	23,3	50/30	8,1	5,7	6,9	112	23,3
	14.1.38.	Каша гречневая	75/2	11,2	7	46,2	296	0	75/2	11,2	7	46,2	296	0
	9.2.213	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Итого:				41,5	34,75	190,8	1246,4	72,01		34,4	40,68	227,7	1464,9	74,44

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милоукова



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

3 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	4.1.46	Каша молочная ячневая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,5
	9.1.251	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
		Масло сливочное	5	0	4,1	0,08	3,74		5	0	4,1	0,08	3,74	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				9,5	12	47,38	304,64	0,81		12,6	15,2	62,78	407,34	1,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.3.40	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	2	3,3	32	1,3	60	0,5	3	5	49	1,94
	4.7.89.	Суп картофельный с клецками	150	3,3	3,8	16,5	114	0	200	4,6	5,3	23,1	159,1	0
	7.3.144	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,5	200	18,9	24,5	31,6	426,6	0,66
	9.1.257	Кисель	150	0	0	15	57		200	0	0	20	76	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4		40	2	0,4	14,8	77,8	
				20,8	24,7	77,9	616,6	1,83		27,5	33,4	104,3	835,1	2,64
	17.112.1	Пирожок с повидлом	50	3	3	32	168,9	0,04	75	5	5	48	250,9	0,06
	4.6.6.	Суп молочный с гречкой	120	2,6	2,5	9,8	72	0,31	150	3,3	3,1	12,3	90	0,39
	9.2.213.	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
					6,7	6,3	48	276,9	0,54		9,7	9,2	48	399,9
Итого:				37,6	43,1	185,88	1252,24	5,78		50,4	57,9	227,68	1696,44	7,03

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милюкова



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

4 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	15.83	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	9.2.45.	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
	14.1.14.	Сыр	10	2,6	2,7	0	34,5	0,1	10	4	4	0	51,7	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				12	14,1	21,9	260,4	0,62		17,4	20,2	28,7	362,3	0,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,6	79,9	18
ОБЕД	3.2.164.	Салат из б/к капусты с морковью и м/р	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
	4.7.87.	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/5/5	1,1	3,3	5	55	7,19	200/5/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	8.2.470	Котлета рыбная с соусом	75/30	12,1	8,6	10,3	168	34,9	75/30	12,1	8,6	10,3	168	34,9
	6.1.148	Картофельное пюре	100	2	3,08	13,4	90,8	6,95	120	3,1	4,6	20,1	137	10,4
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	13,82
				19,7	30,63	87	737,2	9,45		29,2	33,15	106,1	984,1	27,64
ПОЛДНИК	11.3.27.1	Курник	50	5	5	15	129,6	1,39	100	10	10	30	259,2	2,78
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5		30	0,8	1	23,2	105	
				6,1	5,8	21,2	165,6	1,58		11,4	11,1	41,3	318,2	3,04
	Итого:			38,5	51,23	147,8	1243,1	29,65		58,7	65,15	193,7	1744,5	49,48



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 57



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милокова

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

5 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У	Б	Ж		У				
ЗАВТРАК	14.1.44	Каша молочная "Дружба"	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
	9.1.251	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
				9,8	8,2	47,1	297,9	0,83		12,9	11,5	62,5	399,6	1,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6		12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.1.11.	Винегрет овощной	40	0,7	1,8	3,8	34	7,6	60	1,1	2,7	5,7	51	11,48
	4.7.91.1	Суп картофельный с рисом	150/5	1,6	1,5	11,3	67	3,96	200/5	2,2	2,1	15,1	89	5,28
	7.3.136	Котлеты из говядины	70	11	15,2	10,9	225	0,07	70	11	15,2	10,9	225	0,07
	5.1.225	Рагу из овощей	120	7,3	8,7	12,6	158,4	5,9	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42
	9.1.259	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4		40	2	0,4	14,8	77,8	
				23,6	27,8	70,9	630	18,76		27,1	31,6	89,3	756,4	25,89
ПОЛДНИК	15.89	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	16,4	11,8	20,7	255,7	0,32	100/15	21,9	19,8	27,6	341	0,43
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
Итого:				17,5	12,6	26,9	291,7	0,51		23,3	20,9	38,9	400	0,69
				51,5	48,7	157,5	1273,7	22,7		63,9	64,1	203,3	1610,1	30,28



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 57



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милоукова

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами прибытия.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

6 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетическая ценность	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетическая ценность	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	6.1.143	Макаронные изделия с тертым сыром	110/9	7,3	6,7	24,4	191,5	0,03	135/11	9,3	10,5	29	251,6	0,11
	9.1.252	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
		Масло сливочное	5	0	4,1	0,08	3,74		5	0	4,1	0,08	3,74	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				15,6	13,3	73,98	450,9	0,84		23,1	17,8	108,08	660,24	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.33	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	0,81	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22
	4.7.95.	Суп картофельный с горохом	150/5	4,5	2,6	17,7	114	2,76	200/5	6,1	3,5	23,8	153	3,73
	7.3.138.1	Капуста тушеная с мясом и овощами	140	9	7	12	145	15	175	11	8	15	175,5	18,75
	9.1.257.	Кисель	150	0	0	15	57	1,2	200	0	0	20	76	2
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				25,2	19,68	82,1	609,4	22,56		28,7	22,2	106,5	751,4	20,35
ПОЛДНИК	15.93.	Пудинг творожный с морковью со сгущенным молоком	70/10	9,7	7,3	16	168,7	0,64	100/15	13,9	10,4	22,9	241	0,92
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5	19,8	30	0,8	1	23,2	105	
				17,9	13,1	38,5	344,2	15,22		24,1	21,9	62,1	505	0,69
Итого:				59,3	46,18	207,18	1458,6	41,22		76,5	62	289,28	1970,74	24,81



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милюкова



Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами прибытия.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

7 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергети ч. Ценность	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергети ч. Ценность	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	15.83	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
	9.2.45.	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
		Сыр	10	2,6	2,7		34,5	0,1	10	4	4		51,7	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				12	14,1	21,9	260,4	0,62		17,4	20,2	28,7	362,3	0,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,6	79,9	18
ОБЕД	3.2.164	Салат из б/к капусты с морковью и м/р	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99
	4.7.99.	"Свекольник"	150/5	1,2	3,1	8,2	66	2,92	200/5	1,6	4,1	10,9	87	3,86
	8.2.470.4	Тефтели из горбуши с соусом сметанным с томатом	75/30	14	9	8	164,5	2,84	75/30	14	9	8	164,5	2,84
	6.1.148	Картофельное пюре	100	2	3,08	13,4	90,8	6,95	120	3,1	4,6	20,1	137	10,4
	9.1.256	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4		40	2	0,4	14,8	77,8	0
				20,1	17,93	74,9	545	50,12		21,7	20,95	94,1	661,2	30,26
ПОЛДНИК	11.3.26.	Вак-беляш	70	7,9	5,6	11,9	121	1,95	100	11,2	15,6	33,2	242	3,9
	4.6.3.2	Суп молочный с макаронными изделиями	120	4	5	12	110,9	0,31	150	5	6	15	138	0,39
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
				8,7	11,5	45,3	321,9	0,5		6,4	7,1	26,3	197	0,65
Итого:				41,5	44,23	159,8	1207,2	69,24		46,2	48,95	166,7	1300,4	49,71



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 57



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Милукова

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

8 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность Ккал	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	14.1.46	Каша молочная ячневая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,5
	9.1.251	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				9,8	8,2	47,1	297,9	0,83		12,9	11,1	62,7	403,6	1,52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6	125	0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
				0,6	0,1	12,6	54,1	2,6		0,6	0,1	12,6	54,1	2,6
ОБЕД	3.1.12.1	Салат из свеклы с яблоком	40	0,4	2	3,3	32	1,3	60	0,5	3	5	49	1,94
	4.7.93.	Суп картофельный с лапшой	150	1,7	1,7	10,7	66	4,2	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
	7.3.140	Фрикадельки из кур	70	10,2	12	6	173	1,1	70	10,2	12	6	173	1,1
	6.1.141	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	19,77	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
	9.1.12.	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	200	0,1	0,02	18,9	2,33	4,4
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4		40	2	0,4	14,8	77,8	
				24,8	25,21	68,8	602	11,97		27,1	28,22	87,2	647,03	18,4
ПОЛДНИК	14.1.40.	Каша манная молочная	100/2,5	2,2	2,05	8,2	60	0,26	150/4	3,3	3,1	12,3	90	0,52
		Кондитерское изделие	15	0,4	0,5	11,6	52,5		30	0,8	1	23,2	105	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Кисломолочный продукт	150	0	0	5	20		200	0	0	10	40	
				3,7	2,65	32,2	167,7	0,29		5,6	4,3	55,3	281,6	0,56
Итого:				38,9	36,16	160,7	1121,7	15,69		46,2	43,72	217,8	1386,33	23,08



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 57



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Промышленное питание"
А.А. Миллюкова

Примерное десятидневное меню для дошкольных учреждений г. Салават для дошкольных образовательных учреждений с 10,5 часами пребывания.

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

9 ДЕНЬ

Прием пищи	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход	от 1 до 3 лет			Энергетич * Ценность	Витамин мг, С	Выход	от 3 до 7 лет			Энергетич * Ценность	Витамин мг, С
				Пищевые вещества						Пищевые вещества				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
ЗАВТРАК	14.1.36.	Каша молочная "Геркулес"	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,51
	9.2.45.	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11	66	0,39	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,04	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05
				9,7	9,3	47,5	310,9	0,81		12,8	12,2	62,7	409,6	1,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукты	180	0,7	0,7	17,7	79,9	18	180	0,7	0,7	17,6	79,9	18
				0,7	0,7	17,7	79,9	18		0,7	0,7	17,6	79,9	18
ОБЕД	3.1.87	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,6	2,1	4	38	2,56	60	0,9	3,1	6	56	3,85
	4.7.97.	Щи из свежей капусты	150/5/5	1,1	3,3	5	55	7,19	200/5/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6
	7.3.140	Бефстроганов из говядины	35/30	14,5	15,7	3,2	212	0,51	35/30	14,5	15,7	3,2	212	0,51
	14.1.38	Каша гречневая	100/4	5,6	3,6	23,1	149,4	0	120/5	6,7	4,3	27,7	179,3	0
	9.1.257	Кисель	150	0	0	15	57		200	0	0	20	76	0
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
		Хлеб пшен-ржаной	30	1,8	0,4	12	58,4	0	40	2	0,4	14,8	77,8	0
				24,7	25,2	69,7	605	10,29		27	27,8	73,5	720,7	14
ПОЛДНИК	11.2.146	Колбасные изделия, запеченные в тесте							70	6,6	8	18,8	175	
	11.2.147	Булочка "Домашняя"	50	3,6	5,7	27,1	175							
	5.1.225	Рагу из овощей	120	7,3	8,7	12,6	158,4	5,9	150	9,1	10,9		198	7,42
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,03	20	1,5	0,2	9,8	46,6	0,04
	9.2.213	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
Итого:				48,2	50,5	188,2	1400,4	35,22		59,1	60,9	193,7	1688,8	40,8

