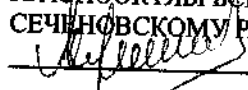
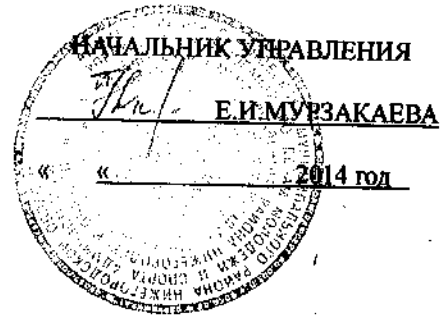


СОГЛАСОВАНО:

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
САНИТАРНЫЙ ВРАЧ ПО СЕРГАЧСКОМУ,
КРАСНООКТЯБРЬСКОМУ, ПИЛЬНИНСКОМУ,
СЕЧЕНОВСКОМУ РАЙОНАМ
 Н.В. МАРТЫНОВА

« _____ 2014 год

УТВЕРЖДЕНО:



ЦИКЛИЧНОЕ 10 — ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

СЕЧЕНОВСКОГО РАЙОНА

НА 2014-2015 год

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, ПОЛДНИКИ.

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Вес готов. блюда	Вес брутто	Вес нетто	Хим.Сос.			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак 1 день							
Вермишель молочная с маслом слив.	200			6,0	6,4	21	339
Кофейный напиток	200			1,92	0,72	25	117,9
Хлеб пшеничный с маслом слив., сыром	40/7/10			5,0	9,2	16,8	174,6
Итого				12,92	16,32	62,8	631,5
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	50			0,65	3,7	4,2	53
Щи на м/к/б со сметаной	200/10			2,2	3,8	12,5	48,2
Котлета мясная	60			9,1	10,02	4,8	151,45
Овощи тушеные	150			3	4	19	130
Компот из свеж. яблок	200			0,16	0,16	29	109
Хлеб ржаной	40			2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40			2,45	0,85	16,75	85,77
Итого				19,96	24,93	88,65	652,42
Полдник							
Оладьи с повидлом	90/20			6,2	6,35	35,0	220
Чай сладкий	200			-	-	19,9	75
Итого				6,2	6,35	54,9	295
Всего за день				39,95	47,67	232,55	1686,92
Завтрак 2 день							
Омлет с зеленым горошком	100/30			8,73	9,59	27,82	148,45
Какао с молоком	200			3,7	3,9	25,9	153
Хлеб пшеничный с маслом слив., сыром	40/7/10			5,0	9,2	16,8	174,6
Итого				17,43	22,69	70,52	476,05
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Икра баклажанная	40			0,76	1,88	2,6	29,72
Суп овощной на м/к/б со сметаной	200/10			2,6	3,8	16	112
Жаркое по-домашнему	200			13	20,64	27,2	336
Компот из с/фруктов	200			0,5	-	31,5	120
Хлеб ржаной	40			2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40			2,45	0,85	16,75	85,77
Итого				21,71	29,57	96,45	758,59

Полдник							
Творожно-манный пудинг с молочным соусом	150/40			23,2	16,1	24,7	312
Чай сладкий	200			-	-	19,9	75
Итого				23,2	16,1	44,6	387
Всего за день				63,21	68,43	237,77	1729,54
Завтрак 3 день							
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200			9,2	8,8	38	268
Кофейный напиток	200			1,92	0,72	25	117,9
Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/7			2,45	6,7	16,8	139,6
Итого				35,62	16,22	79,8	525,5
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Салат из сельди с зеленым горошком	50			3,2	5	1,8	44
Борщ на м/к/б со сметаной	200/10			1,7	4,6	9,7	88
Ёжики в томатно-сметанном соусе	60/30			11	8,7	8,7	156
Картофельное пюре	150			3,2	6	23,2	159
Кисель	200			1,36	0	29,02	116
Хлеб ржаной	40			2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40			2,45	0,85	16,75	85,77
Итого				25,31	27,55	91,57	723,77
Полдник							
Вагрушка с творогом	80			9,17	8	32,2	236
Чай сладкий	200			-	-	19,9	75
Итого				9,17	8	52,1	311
Всего за день				70,97	51,84	249,67	1668,27
Завтрак 4 день							
Каша манная молочная с маслом слив.	200			6,3	6,8	25	187
Кофейный напиток	200			1,92	0,72	25	117,9
Хлеб пшеничный с маслом слив., сыром	40/7/10			5,0	9,2	16,8	174,6
Итого				13,22	16,72	66,8	479,5
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Икра кабачковая	40			0,8	36	-	38,4

Суп гороховый на м/к/б	200		3,9	2,6	18	113
Запеканка картофельная с мясом	200		25,5	24,7	18,4	400
Компот из свеж. ягод	200		0,16	0,16	29	109
Хлеб ржаной	40		2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40		2,45	0,85	16,75	85,77
Итого			35,21	66,71	84,55	821,17
Полдник						
Яйцо отварное	40		4,87	4,41	0,27	60,3
Булочка с изюмом	80		6,1	8,9	42,1	268,9
Чай сладкий	200		-	-	19,9	75
Итого			10,97	13,31	62,27	404,2
Всего за день						
			60,27	96,81	239,82	1812,87
Завтрак 5 день						
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200		6,36	6,95	33,67	222
Кофейный напиток	200		1,92	0,72	25	117,9
Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/7		2,45	6,7	16,8	139,6
Итого			10,73	14,37	75,47	479,5
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200		0,87	0,07	26,2	108
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	50		0,65	3,7	4,2	53
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		14	14	14,5	245
Биточки рыбные	60		8,8	1,6	5,8	73,5
Картофельное пюре	150		3,2	6	23,2	159
Кисель	200		1,36	0	29,02	116
Хлеб ржаной	40		2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40		2,45	0,85	16,75	85,77
Итого			32,86	28,55	95,87	807,27
Полдник						
Пирожок с повидлом	80		9,1	7,9	32,26	236
Чай сладкий	200		-	-	19,9	75
Итого			9,1	7,9	52,16	311
Всего за день						
			53,56	50,89	249,7	1705,77
Завтрак 6 день						
Каша молочная «Дружба» с маслом слив.	200		2,58	3,08	12,4	70,96
Чай сладкий	200		-	-	19,9	75
Хлеб пшеничный с маслом	40/7/10		5,0	9,2	16,8	174,6

слив., сыром							
Итого			7,58	12,28	49,1	320,56	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200		0,87	0,07	26,2	108	
Обед							
Винегрет с сельдью сл/сол.	50/38		0,7	5,1	5,0	64,6	
Щи из свежей капусты с рыбой	200		2,2	3,8	12,6	48	
Тефтели в молочном соусе	60/20		13	13	1,5	128	
Капуста тушеная	150		3,9	7,2	18,1	110	
Компот из с/фруктов	200		0,5	-	31,5	120	
Хлеб ржаной	40		2,4	2,4	2,4	75	
Хлеб пшеничный	40		2,45	0,85	16,75	85,77	
Итого			25,15	32,35	87,85	631,37	
Полдник							
Оладьи с повидлом	90/20		6,2	6,35	35,0	220	
Напиток «Снежок»	200		5,0	5,8	21,8	156	
Итого			11,2	12,15	56,8	376	
Всего за день			44,8	56,85	219,95	1435,93	
Завтрак 7 день							
Омлет с зеленым горошком	100/30		8,73	9,59	27,82	148,45	
Кофейный напиток	200		1,92	0,72	25	117,9	
Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/7		2,45	6,7	16,8	139,6	
Итого			13,1	17,01	69,62	405,95	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200		0,87	0,07	26,2	108	
Обед							
Салат зимний	50		0,64	3,8	4,1	53,2	
Рассольник на м/к/б со сметаной	200/10		1,6	3,0	11,7	83	
Рыба тушеная с овощами	80		12,7	9,1	8,58	183	
Картофельное пюре	120		3,2	6	23,2	159	
Компот из свеж. яблок	200		0,16	0,16	29	109	
Хлеб ржаной	40		2,4	2,4	2,4	75	
Хлеб пшеничный	40		2,45	0,85	16,75	85,77	
Итого			23,15	25,31	95,73	747,97	
Полдник							
Ватрушка с творогом	80		9,17	8	32,2	236	
Чай сладкий	200		-	-	19,9	75	
Итого			9,17	8	52,1	311	
Всего за день			46,29	50,39	243,65	1572,92	

Завтрак 8 день							
Вермишель молочная с маслом слив.	200			6,0	6,4	21	339
Какао с молоком	200			3,7	3,9	25,9	153
Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/7			2,45	6,7	16,8	139,6
Итого				12,15	17	63,7	631,6
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Икра кабачковая	40			0,8	36	-	38,4
Суп с клецками на м/к/б	200			0,8	2,9	5,6	52
Голубцы ленивые	200			14,9	16	8,17	240
Компот из свеж. ягод	200			0,16	0,16	29	109
Хлеб ржаной	40			2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40			2,45	0,85	16,75	85,77
Итого				21,51	58,31	61,92	600,17
Полдник							
Сырники творожные с молочным соусом	150/20			23,2	16,1	24,7	312
Чай сладкий	200			-	-	19,9	75
Итого				23,2	16,1	44,6	387
Всего за день				57,73	91,48	196,42	1726,77
Завтрак 9 день							
Каша молочная геркулесовая	200			6,88	7,8	25,2	193,6
Кофейный напиток	200			1,92	0,72	25	117,9
Хлеб пшеничный с маслом слив.	40/7			2,45	6,7	16,8	139,6
Итого				11,25	15,22	67	451,1
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Винегрет	50			0,7	5,1	5	64,6
Суп картофельный на м/к/б	200			2,2	3,8	12,6	60,37
Сосиска отварная	70			11,2	15	0,07	171
Греча отварная	150			8,88	2,3	44,5	235,3
Кисель	200			1,36	0	29,02	116
Хлеб ржаной	40			2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40			2,45	0,85	16,75	85,77
Итого				29,19	29,45	110,34	808,04
Полдник							
Суфле рыбное	190			24	13,4	16	322
Чай сладкий	200			-	-	19,9	75

Хлеб пшеничный	20			1,22	0,42	8,37	42,88
Итого				25,22	13,82	44,27	439,88
Всего за день				66,53	58,56	247,81	1807,02
Завтрак 10 день							
Каша молочная гречнево-рисовая	200			8,6	13	34,7	250
Кофейный напиток	200			1,92	0,72	25	117,9
Хлеб пшеничный с маслом слив., сыром	40/7/10			5,0	9,2	16,8	174,6
Итого				15,52	22,92	76,5	542,5
Завтрак 2							
Сок фруктовый	200			0,87	0,07	26,2	108
Обед							
Икра баклажанная	40			0,76	1,88	2,6	29,72
Свекольник на м/к/б со сметаной	200/10			16,4	18	5,1	252
Гуляш мясной	60/60			24,7	27,6	7,69	378
Капуста тушеная	15			3,9	7,2	18,1	110
Компот из с/фруктов	200			0,5	-	31,5	120
Хлеб ржаной	40			2,4	2,4	2,4	75
Хлеб пшеничный	40			2,45	0,85	16,75	85,77
Итого				51,11	57,93	84,14	1050,49
Полдник							
Яйцо отварное	40			4,87	4,41	0,27	60,3
Плюшка	80			5,8	9,4	49	104
Напиток «Снежок»	200			5,0	5,8	21,8	156
Итого				15,67	19,61	71,07	320,3
Всего за день				83,17	100,53	257,91	2021,29

Среднесуточное выполнение калорийности

58,65 67,35 237,52 1716,73

Исполнитель Горбунова Н.А.

«Организация детского питания в дошкольных учреждениях»
Методические материалы.
Москва, 2010 г.

Рекомендуется проводить витаминизацию третьих блюд аскорбиновой кислотой.
С 1 марта ограничение по использованию овощей старого урожая без термической обработки.
Временный запрет на использование фруктов и овощей без термической обработки до особого распоряжения.