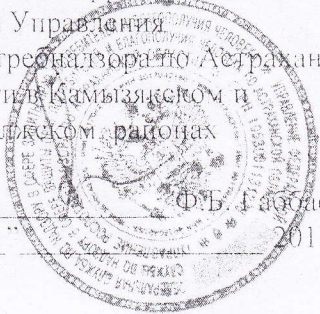


“Согласовано”

Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по Астраханской
области Камызякском и
Приволжском районах

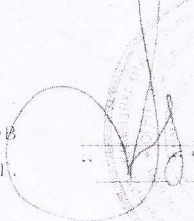


Ф.Б. Габдулов

2013 г.

“Согласовано”

Начальник отдела
образования администрации
МО “Камызякский район”



М.Н. Шалак

2013 г.

“Утверждаю”

Руководитель образовательного
учреждения



Л.Ю. Кошкин 2

О.В. Бакури

2013 г.

**Единое десятидневное меню
для питания детей дошкольного возраста в образовательных
учреждениях Камызякского района (осень-зима)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Яйцо отварное	25	3.25	3.0	2.5	39.25	0	150
	Батон нарезной со сливочным маслом, сыром	40	4.652	9.896	10.704	152.486	0	1
		5	4.15	0.05	0.05	37.4		
	Чай сладкий молочный	200	3.12	3.24	17.7	109.28	0,66	138
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	144
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,175	6,775	81,225	12,475	30
	Плов с мясом	200	12,6	13,7	37,6	327,0	0,82	91
	Салат морковный	60	0,726	4,254	5,814	63,552	1,956	17
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,0	55,8	7,4	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	147
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	30	6,15	3,45	19,8	141	0	151
	Молоко	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,9	434
Итого за первый день		1360	46,554	45,621	154,687	1257,565	39,211	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0,5	189
	Батон нарезной со сливочным маслом, сыром	40	4,652	9,896	10,704	152,486		1
		5	4,15	0,05	0,05	37,4		
		Какао-напиток на молоке	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,18	17,71	76,9	3,58	442
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,9	5,1	18,2	138,7	4,3	100
	Овощное рагу с курицей	180	2,67	4,82	12,19	104	17,2	3/9
	Горошек зеленый отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,0	10	4
	Отвар шиповника	150	0,405	0,165	11,79	56,82	120	133
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772		147
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	90	9,432	9,81	29,799	258,57	0,045	140
	Кисель	200	0	0	19,6	80,0	30	122

Итого за второй день		1565	42,415	42,177	188,937	1352,448	186,425	
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4.9	6.7	29.9	200.7	0.5	21
	Батон нарезной со сливочным маслом, сыром	100	10	10.14	31.43	261.43	0.06	2
	Кофейный напиток на молоке	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.7	22
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15	4
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.7	4.825	6.675	77	20.025	23
	Вермишель отварная, гуляш из мяса	150	5.76	0.825	31.14	155.1	0	24
		150	19.335	15.285	4.92	234.375	1.035	
	Салат «Свеколка»	60	4.8	6.06	9.12	110.4	4.2	25
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
	Напиток лимонный	150	0.225	0	28.92	118.125	14.625	26
Уплотненный полдник	Винегрет с сельдью	100	5.17	3.67	6.5	80	2.07	27
	Хлеб пшеничный	40	1.88	0.28	19.92	85.6	0	9
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13.0	49.28	6	28
Итого за третий день		1770	73,026	55,701	231,769	1533,457	64,215	
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.3	7.5	35.7	240.0	0.5	29
	Бутерброд с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	30
	Какао-напиток на молоке	180	5.58	5.76	20.124	152.82	0.432	13
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64.005	3.0	31
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5.6	3.025	15.675	112.25	11.175	32
	Пирог с капустой	180	12.24	9.72	66.42	406.8	2.934	33
	Салат из соленых огурцов	30	0.258	1.533	0.783	17.94	1.665	34
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	35
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19.14	13.335	20.73	287.625	0.585	36
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	12	3.06	13.0	49.28	6	28
Итого за четвертый день		1620	68,812	52,341	245,906	1659,932	27,091	
День 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.8	37
	Бутерброд с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	30
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	22
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	90	1.4	0.5	18.9	86.4	9.0	38
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне	250	2.375	5.75	11.625	107.5	6.0	39
	Картофельное пюре с мясными тефтелями	150	2.7	5.0	17.7	126.8	8.5	40
		70	5.173	5.733	6.832	99.705	0.497	
	Салат из свежей капусты	60	1.152	6.048	4.734	78.132	29.01	41
	Отвар шиповника	150	0.405	0.165	11.79	56.82	120	42
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9.65	15.93	1.82	189.28	0	43
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13.0	49.28	6	28
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9

Итого за пятый день		1590	53,495	64,89	179,909	1444,701	187,167	
День 6								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6.6	9.0	20.64	187.04	0,9	44
	Батон нарезной со сливочным маслом, сыром	100	10	10.14	31.43	261.43	0,06	2
	Какао-напиток на молоке	180	5.58	5.76	20.124	152.82	0,432	13
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150	0.75	0	19.05	79.005	6	45
Обед	Суп фасолевый	250	7.2	0.85	23.95	147.575	8,475	46
	Ленивые голубцы	200	14.5	14.8	14.5	250.1	23.3	47
	Салат из свеклы	100	1.42	6.09	8.36	93.9	9,5	48
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
	Напиток лимонный	150	0.225	0	28.92	118.125	14,625	26
Уплотненный полдник	Сельдь	30	2.99	7,0	0.07	77.84	0	49
	Салат из картофеля с зелёным горошком	50	0.985	2.62	4.89	47.1	7,83	50
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13.0	49.28	6	28
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
Итого за шестой день		1690	67,162	61,032	218,422	1517,634	77,122	
День 7								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	51
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	30
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	22
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	160	0,32	0,16	6,56	30,08	3,2	52
Обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,625	10,45	76,6	17,925	53
	Вермишель отварная, гуляш из мяса	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0	24
		150	19,335	15,285	4,92	234,375	1,035	
	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54,0	15,6	54
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	35
Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	9	
Уплотненный полдник	Сырник из творога с джемом	140	19,04	13,72	36,26	346,92	8,69	55
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,0	49,28	6	28
Итого за седьмой день		1790	78,199	58,343	214,654	1625,407	61,41	
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,6	56
	Батон нарезной со сливочным маслом, сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	0,06	2
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	3
Второй завтрак	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,1	75,0	11,1	57
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,62	10,24	73,6	5,5	58
	Пирог с мясом	180	23,94	13,32	58,68	453,6	0,054	59
	Салат из капусты с морковью	60	1	3,99	3,9	53,5	0,28	60
	Отвар шиповника	150	0,405	0,165	11,79	56,82	120	42
	Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	9

Уплотненный полдник	Яйцо отварное	25	3.25	3.0	2.5	39.25	0	1
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
	Кисель	200	0	0	19.6	80.0	30	61
Итого за восьмой день		1545	56,417	46,787	233,428	1584,324	168,254	
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.3	6.9	35.1	232.6	0.5	62
	Бутерброд с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	30
	Какао-напиток на молоке	180	5.58	5.76	20.124	152.82	0.432	13
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.0	4
Обед	Свекольник со сметаной	250	8.12	11.08	12.69	160.27	12.35	63
	Тефтели рыбные.	80	10.296	3.936	11.04	120.0	0.256	64
	рис отварной	120	2.916	4.296	29.352	167.76	0	
	Соленый огурец	60	0.5	0.01	1.0	7.8	3.0	65
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
Уплотненный полдник	Напиток лимонный	150	0.225	0	28.92	118.125	14.625	26
	Пирожок с капустой	90	6.147	8.91	26.532	224.262	1.179	66
Итого за девятый день		1560	58,588	52,96	223,822	1407,064	53,342	
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.8	67
	Бутерброд с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	30
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	22
Второй завтрак	Сок сливовый	150	0.45	0.15	22.8	94.005	6.0	68
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	250	5.4	5.8	16.9	143.4	7.3	69
	Жаркое по-домашнему	200	13.9	14.1	15.0	243.5	7.8	70
	Салат из свежей капусты	60	1.152	6.048	4.734	78.132	29.01	41
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	8
	Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	9
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30	6.15	3.45	19.8	141.0	0	71
	Кисель	100	0	0	19.6	80.0	30.0	61
Итого за десятый день		1470	44,276	51,396	202,558	1452,489	89,07	
Итого за весь период		15960	588,944	531,248	2094,09	14835,02	953,307	
Среднее значение за период		1596.0	58.8944	53.1248	209.409	1483.502	95.3307	
Содержание белков, жиров, углеводов в период в % калорийности			18,32	16,53	65,15			