

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ-детского сада №8
Е.Е. Бурханова
Приказ № 154 от «08» сентября 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ-ДЕТСКОМ
САДУ №8 г. КОТОВО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 лет)**

Неделя вторая

Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
45	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
15	Какао с молоком	180	1.5	1.6	12.1	60	0.06	0.18	0.16	152.94	0.54
16	Бутерброд с маслом	30//4	2,3	3.54	14.61	101	0,03	0,38	0,28	6.48	0,34
	Итого :		13.5	23.52	38.02	374.0					
	Обед										
5	Огурец соленый	25,0	1,08	3,04	1,04	26,8					
117	Суп крестьянский со сметаной	200,0	4.68	6.68	16.03	137.5	0,10	0,10	8.85	42.99	0.95
8.0	Суфле из рыбы	70/5	11.03	6.4	2.87	112,8	-	-	0,12	-	-
8	Картофельное пюре	150	3.05	5.24	18.06	142	0,15	0,09	21	13.98	1.16
7	Соус томатный	30,0	0.69	1,95	3.09	31	0.01	0.01	1.15	6.33	0.2
108	Компот из плодов консервированных	200.0	0.24	-	38.76	150.3	0.005	0.003	2.88	14.82	0.43
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86,3					
	Итого:		21.94	20.4	62.72	686,7					
	Уплотненный полдник										
49	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0,11	0,33	0,41	252,64	1,74
10	Молоко кипяченое	171	4.96	4.28	8.21	92.34	0.07	0.26	-	205.2	0.17
118	Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,03	13,0	29,23	0,24
607	Вафли	20,0	0,64	0,56	16,02	68,4	0,04	0,03	-	10,4	-
	Итого:		21,38	11,69	104,59	643,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,94	57,33	244,71	1704					
	В том числе животного происх.		36,6								

Неделя вторая

Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
93	Сладкий плов	200,0	5.78	4.42	81.65	389.52	0,17	0,07	0,20	121.2	0.17
16	Бутерброд с маслом	30/4	2,3	3.54	14.61	101	0,02	0,02	0,28	111,0	1,5
15	Какао на молоке	180.0	1.5	1.6	12.1	60.0	0,02	0,01	0.16	152.94	0.54
	Итого:		10.1	18.02	32.35	550.52					
	Обед										
69	Огурец соленый	40,0	1,08	3,04	1,04	8,4					
57	Суп с клецками со сметаной	200,0	5.2	7.1	19.09	169.09	0.15	0.15	5.84	44.0	1.3
6	Котлета мясная	75,0	9.84	8.02	7.16	139.13	0,04	0,06	-	13.6	1.02
94	Капуста тушеная	180,0	3.6	5.48	10.82	122.8	0.06	0.05	15.82	83.02	1.2
9	Компот из сухофруктов	200,0	0.51	-	24.23	99.0	0,005	0,003	2,88	12,8	0,43
8	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	86,3					
	Итого:		25.68	14.78	62.02	624.72					
	Уплотненный полдник										
126	Каша гречневая молочная	200	7.33	7.87	27.88	210.67	0.08	0.07	0.9	184.48	1.5
13	Чай с сахаром	200.0	-	-	11.98	45.0	-	-	-	11.6	0.54
72	Ватрушка с повидлом	70,0	5.3	4.75	29.5	183.3	0,08	0,08	0,1	29,23	0,67
118	Апельсин	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	0,06	0,03	60,0	54,97	-
	Итого:		18.98	13.48	38.0	507.97					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.59	60.54	247.23	1681.21					
	В том числе животного происх.		21,0								

Неделя вторая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763366

Владелец Бурханова Елена Евгеньевна

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024