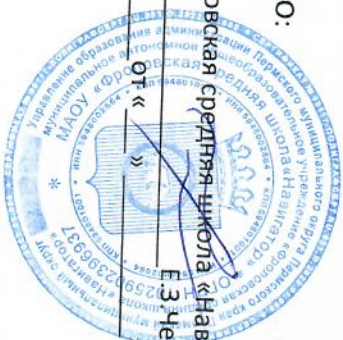


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Приказ № _____ от « _____ » _____ г. Е.З.Чернякевич



УТВЕРЖДАЮ:

ИП _____

Банникова Т.Н.

« _____ » _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ

С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по № Сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений учреждений 2021г.

День 1

[illegible]

День 2

[illegible]

День 3

[illegible]

День 4

N п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
227/2021	ЗАВТРАК																
467/2021	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04			20,00	36,72	153,79	22,20	0,81		
576/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76		27,00	162,29	121,50	18,90	0,17		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24		
	Итого ЗАВТРАК :		10,06	14,01	56,89	393,90	0,19	0,25	1,76		47,00	202,81	288,29	43,70	1,22		
82/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК																
	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20		
87/2012	ОБЕД																
98/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	30	0,52	1,96	3,50	33,66	0,04	0,02	2,21			6,35	32,59	12,92	0,42		
339/2021	СВЕКОЛЬНИК.	150	1,38	3,15	10,30	75,09	0,05	0,04	9,65			22,60	40,04	18,78	0,98		
256/2021	КОПЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14		2,20	19,05	96,79	12,93	1,29		
484/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,14	4,08	25,69	156,02	0,11	0,04			17,60	16,02	98,93	22,44	1,65		
573/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27			1,08	0,54	0,36	0,05		
574/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого ОБЕД :		19,65	18,80	76,18	552,43	0,29	0,20	12,27		19,80	75,90	316,49	78,55	5,72		
376/2021	ПОЛДНИК																
531/2021	РАТУ ИЗ ОВОШЕЙ	200	20,53	21,75	21,18	362,57	0,23	0,24	24,94		45,80	33,61	231,95	50,45	2,46		
457/2021	БАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06		15,94	40,79	86,31	12,43	0,58		
573/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,48	29,94						0,27	0,03	0,02	0,03		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09		
	Итого ПОЛДНИК :		31,98	24,45	64,62	606,42	0,31	0,34	25,00		61,74	76,27	323,49	64,02	3,16		
	Всего за день :		62,09	57,66	207,49	1597,15	0,82	0,81	49,03		128,54	370,98	939,27	195,27	12,30		
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3																

День 5

		День 5														
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
Итого ЗАВТРАК :			9,83	15,13	51,44	381,25	0,26	0,21	1,27	39,60	146,01	248,37	73,63	1,98		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
ОБЕД																
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	30	0,46	1,82	2,78	29,41	0,01	0,01	10,77		12,15	8,76	4,71	0,16		
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60		
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,00	10,66	6,65	162,49	0,06	0,10	1,15	22,08	26,73	97,24	12,75	0,76		
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,77	4,44	29,03	167,16	0,03	0,02		19,63	4,31	60,24	19,59	0,40		
494/2021	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,34	0,07	17,36	71,47	0,02	0,01			12,23	19,35	6,30	0,47		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД :			19,63	21,09	90,36	629,81	0,24	0,19	21,65	41,71	75,92	274,57	71,76	3,72		
ПОЛДНИК																
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90	19,95	98,24	14,67	0,43		
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12		
578/2021	СУШКИ	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20		
486/2021	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
Итого ПОЛДНИК :			15,27	12,17	59,78	409,80	0,29	0,19	27,05	33,90	45,30	194,86	48,93	2,26		
Всего за день :			45,73	48,59	224,58	1518,66	0,81	0,61	53,97	115,21	281,23	731,80	202,32	10,76		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9																

כ
י
ל

[illegible]

День 7

[illegible]

День 8

№ п.п.		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
День 0																
Н реч.	ЗАВТРАК	23/2/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02						
		86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67	
		464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180							0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
		576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			0,27			0,03
		Итого ЗАВТРАК:			5,97	10,44	58,99	353,84	0,09	0,03	0,05	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07
82/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
18/2021	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,28	1,85	1,05	21,94	0,01	0,01	4,69		4,92	9,03	4,84	0,21	
		129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,53	2,47	10,62	70,86	0,06	0,03	6,50		8,37	41,48	13,63	0,66
		339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,95	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,29
		202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,36	5,12	28,75	186,58	0,22	0,11	3,62	16,80	11,07	151,15	100,60	3,38
		486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,60			1,50		2,63	1,65	1,35	0,35
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого ОБЕД:			21,82	19,09	81,80	586,35	0,38	0,25	16,45	19,00	56,84	347,70	144,47	7,22		
ПОЛДНИК																
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	11,86	5,87	4,74	119,28	0,13	0,11	3,65	16,63	18,83	126,47	24,92	0,59		
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12		
578/2021	СУШКИ.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180									0,32	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13		
Итого ПОЛДНИК:			17,89	14,29	59,15	436,89	0,31	0,21	28,45	26,38	40,10	219,40	57,40	2,02		
Всего за день:			46,08	44,22	209,74	1421,48	0,81	0,51	54,95	65,38	127,36	628,30	220,57	12,51		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6																

День 9

[illegible]

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
235/2021	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,63	5,45	31,63	194,03	0,17	0,02			20,00	12,15	94,70	33,20	1,11		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24		
Итого ЗАВТРАК :			6,13	11,25	50,89	329,28	0,19	0,03			20,00	16,27	107,74	35,83	1,38		
2-ОЙ ЗАВТРАК																	
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20		
ОБЕД																	
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,55	19,40	0,01	0,01	2,00			4,85	8,59	3,99	0,14		
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	4,53	2,92	11,43	90,08	0,18	0,04	1,30	12,00	29,00	77,26	25,46	1,52			
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,47	3,66	1,59	69,21	0,05	0,10	0,38	33,01	37,87	119,18	23,40	0,54			
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94			
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	150	0,02	0,02	4,27	17,29			0,27		1,08	0,54	0,36	0,05			
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого ОБЕД :			18,96	14,66	59,70	446,48	0,42	0,23	24,93	45,01	94,09	314,11	88,46	4,52			
ПОЛДНИК																	
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,10	0,06	7,50			7,80	36,60	11,40	0,21		
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96			
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10						0,03	0,05	0,02			
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09		
Итого ПОЛДНИК :			8,30	7,61	73,99	397,70	0,24	0,11	7,50	20,80	28,68	158,81	39,09	2,29			

Всего за день : 33,79 33,92 194,38 1217,86 0,88 0,39 42,43 85,81 155,04 591,66 172,38 10,39
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8