

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

г. З.Черныкевич

Приказ № _____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Банникова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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 Нуруллоевна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по Сборнику технологических нормативов, рецептур 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 2021г.

День 3

№ рещ.	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		
ЗАВТРАК																
229/2021	КАША "ДРУЖБА"	200	1,06	1,44	5,67	39,85	0,02	0,03	0,27	8,08	25,58	28,29	6,18	0,12		
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			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 :			2,60	7,24	31,43	201,26	0,04	0,04	0,32	8,08	31,05	42,19	9,48	0,52		
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																
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	30	0,63	1,89	3,57	33,79	0,03	0,02	4,53		4,40	16,82	6,04	0,24		
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		
329/2021	БИГУС.	150	13,35	17,50	7,13	239,40	0,05	0,06	53,42		58,90	45,53	24,35	0,87		
486/2021	КОМПЛОТ 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 :			20,21	22,64	55,04	504,73	0,19	0,12	65,95		85,10	153,08	56,49	3,45		
ПОЛДНИК																
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		
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	130	3,71	4,60	34,09	192,56	0,09	0,04	2,46		14,94	108,30	37,98	0,99		
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,02	0,81	15,00	71,40					0,03	0,05	0,02			
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,89		3,25	1,63	0,90	0,08		
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 :			6,78	7,40	71,91	381,36	0,11	0,05	16,12		31,97	123,94	44,73	1,32		
Всего за день :			30,59	37,48	181,38	1185,15	0,36	0,23	86,39	8,08	162,12	333,21	118,70	8,09		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,9																

День 4

№ 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	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ 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
467/2021	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	
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 :			10,06	14,01	56,89	393,90	0,19	0,25	1,76	47,00	202,81	288,29	43,70	1,22	
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															
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,35	1,82	3,22	30,70	0,01	0,02	1,02			7,31	13,76	9,15	0,17
98/2021	СВЕКОЛЬНИК.	150	1,38	3,15	10,30	75,09	0,05	0,04	9,65			22,60	40,04	18,78	0,98
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	
256/2021	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	
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОГО 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 :			19,48	18,66	75,90	549,47	0,26	0,20	11,08	19,80	76,86	297,66	74,78	5,47	
ПОЛДНИК															
376/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	
531/2021	ВАТРУШКА 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	
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,48	29,94					0,27	0,03	0,02	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 :			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 :			61,92	57,52	207,21	1594,19	0,79	0,81	47,84	128,54	371,94	920,44	191,50	12,05	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3															

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ЯСЛИ ДО 3-Х ЛЕТ.

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 "ТЕРКУЛЕС" ЧА 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																
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,38	1,55	1,76	22,51	0,01	0,01	7,64		10,07	8,89	5,31	0,27		
100/2021	РАССОЛЫНИК 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	КОМПОТ 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 :			19,55	20,82	89,34	622,91	0,24	0,19	18,52	41,71	73,84	274,70	72,36	3,83		
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		
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	КОМПОТ 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 :			45,65	48,32	223,56	1511,76	0,81	0,61	50,84	115,21	279,15	731,93	202,92	10,87		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,9													

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ЯСЛИ ДО 3-Х ЛЕТ.

День 7

№ 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				
ЗАВТРАК																		
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ 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	
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05					1,40	0,90	0,70	0,13	
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:			6,01	10,50	54,84	337,90	0,14	0,05	0,05	0,05	20,00	42,24	167,73	25,53	1,21			
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																		
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	
95/2021	БОРЩ	150	6,17	3,84	25,42	160,93	0,16	0,20	82,61					5,63	104,26	131,15	77,09	2,78
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,45	18,49	18,00	308,18	0,19	0,20	21,20					38,93	28,57	197,16	42,88	2,09
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00					9,23	2,55	2,55	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:			29,13	24,67	85,22	679,44	0,51	0,52	261,31	44,56	160,66	415,06	145,04	6,88				
ПОЛДНИК																		
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56					48,00	34,64	160,75	47,23	2,70
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10								0,03	0,05	0,02		
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00			2,60					2,92	1,47	0,81	0,07	
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:			9,84	11,93	80,02	466,73	0,20	0,11	10,16	48,00	39,19	167,47	49,18	2,86				

Всего за день : 45,98 47,30 243,08 1581,87 0,87 0,70 275,52 112,56 256,09 764,26 227,75 13,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3

День 9

№ 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 "ТЕРКУПЕС" 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		
467/2021	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		
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 :			13,92	18,64	59,99	463,41	0,31	0,41	3,03	66,60	307,98	369,83	92,50	2,12		
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																
47/2021	ВИНЕГРЕТ .	30	0,54	1,86	2,82	30,19	0,02	0,01	4,85		10,19	15,72	7,08	0,31		
157/2012	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,19	3,61	6,72	64,11	0,05	0,04	12,68	4,50	15,68	32,23	12,83	0,46		
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,52	17,59	4,34	221,75	0,08	0,12	5,62	59,58	20,37	112,30	18,72	1,08		
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 :			21,00	28,29	85,03	678,76	0,25	0,21	23,15	83,71	73,58	287,44	75,64	4,05		
ПОЛДНИК																
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30			1,05	4,20	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18		
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54		11,27	65,61	25,92	1,01		
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53		
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		
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 :			9,12	23,28	87,84	597,32	0,25	0,13	28,04	1,25	41,50	130,27	45,97	4,61		
Всего за день :			45,04	70,41	255,86	1837,29	0,83	0,77	58,22	151,56	437,06	801,54	222,11	13,58		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,6 : 5,7													

