

УТВЕРЖДАЮ: Кирилюк / Р.Г.Кирилюк
директор МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»

« 01 » 09 / 20 25 г.



**Основное (организованное) меню
для воспитанников с 3 до 7 лет
МБОУ «Сартыковская начальная школа-детский сад»
в весенне - летний период**

Республика Хакасия, Алтайский район, аал Сартыков, ул. Мира 49.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст воспитанников - с 3 до 7 лет, разновозрастная группа

9 часовой рабочий день

Кратность приёма пищи - четырехразовое.

Промежуток между приёмами пищи составляет не более 3,5 часов.

На основании примерного меню составляем фактическое меню, технологические карты.

Список используемой литературы:

- «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640с.;
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Авторы - составители: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный - М.: «Гамма Пресс 2000», К.: «А.С.К.» 2002. - 656 с.: ил.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша «Дружба» на цельном молоке со сливочным маслом 200	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом 200	Каша пшённая на цельном молоке со сливочным маслом 200	Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом 200	Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом 200
	Чай с сахаром с лимоном 200			
Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с маслом с сыром 60/15/5	Бутерброд с повидлом 30/20	Бутерброд с маслом 30/5	Бутерброд с маслом с сыром 30/5/15
Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200	Какао 200	Яйцо варёное 40	Кофейный напиток 200
II завтрак Сок фруктовый 100	II завтрак Яблоко 100	II завтрак Сок фруктовый 100	Чай с сахаром и лимоном 200	II завтрак Сок фруктовый 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свёклы варёной 50	Салат из зелёного горошка 50	Винегрет 50	Салат из свёклы варенной 50	Салат из кукурузы 50
Суп из ячневой крупы с говядиной тушенной 180	Борщ с капустой и картофелем 180	Суп гороховый с говядиной тушенной 180	Суп из консервы рыбной 180	Щи на курином бульоне 180
Котлета рыбная тушенная с овощами 70	Котлета мясная в томатном соусе 70	Тефтели в томатном соусе 70	Биточки в томатно соусе 70	Курица тушёная в томатном соусе 70
Картофельное пюре 130	Каша рисовая рассыпчатая 130	Макароны отварные 130	Каша перловая рассыпчатая 130	Гречневая каша рассыпчатая 130
Компот из с/фруктов 180	Кисель 180	Напиток из шиповника 180	Сок фруктовый 180	Кисель 180
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Пряник 50	Булочка 70	Пряник 50	Ватрушка с повидлом 70	Булочка «Дорожная» 50
Молоко 200	Чай с сахаром 200	Молоко 200	Чай сахаром 200	Молоко 200

6 день	7день	8день	9 день	10день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом 200	Каша геркулесовая на цельном молоке со сливочным маслом 200	Каша пшённая на цельном молоке со сливочным маслом 200	Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом 200	Макароны отварные со сливочным маслом 200
Яйцо варёное 40	Какао 200			
Бутерброд с сыром 30 /15	Бутерброд с маслом 30/10	Бутерброд с сыром 30/15	Бутерброд с сыром 30/5/10	Бутерброд с повидлом 30/20
Чай с сахаром 200		Кофейный напиток 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Какао 200
Обед	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
Салат из зелёного горошка 50	Сок фруктовый 100	Яблоко 100	Сок фруктовый 100	Яблоко 100
Суп полевой с говядиной тушенной 180	Обед	Обед	Обед	Обед
Котлета мясная в томатном соусе 70	Салат из свёклы варёной 50	Винегрет 50	Салат из кукурузы 50	Салат из свёклы варенной 50
Картофель отварной 130	Суп картофельный на курином бульоне 180	Суп рассольник с говядиной тушенной 180	Суп вермишелевый на курином бульоне 180	Суп гороховый с говядиной тушенной 180
Компот из с/фруктов 180	Гуляш из мяса курицы 70	Тефтели томатном соусе 70	Курица тушенная в томатном соусе 70	Биточки в томатном соусе 70
Хлеб 30	Макароны отварные 130	Картофельное пюре 130	Гречневая каша рассыпчатая 130	Каша рисовая рассыпчатая 130
Полдник	Напиток из шиповника 180	Кисель 200	Компот из сухофруктов 180	Кисель 180
Пряник 50	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30
Чай с сахаром 200	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
	Булочка 50	Пряник 50	Ватрушка с повидлом 50	Булочка «Веснушка» 70
	Молоко 200	Йогурт 200	Кефир 200	Чай с сахаром 200

Неделя: первая

Период: вена-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 1 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. (ккал)	С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша «Дружба» на цельном молоке со сливочным маслом	200	5,0	5,88	24,0	168,94	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с маслом	30/10	2,22	6,59	13,55	122,39		№ 1 ср 2016г.
	Кофейный напиток	200	3,87	2,86	11,19	85,97	0,9	№ 414 ср 2016г.
	Итого за завтрак	440	11	15,3	48,7	377,3	1,9	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0,28		15	61,1	4	№418 ср 2016г.
	Итого за II завтрак	100	0,28		15	61,1	4	
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из свёклы варёной	50	0,67	2,24	3,8	38,05	7,3	№ 41 ср 2016г.
	Суп из ячневой крупы с говядиной тушёной	180	6,11	6,39	25,3	183,1	11,53	№ 86 ср 2016г.
	Котлета рыбная тушеная с овощами	70	4,03	4,39	0,45	57,35	1,9	
	Картофельное пюре	130	2,66	4,6	17,18	120,78	24,8	№339 ср 2016г.
	Компот из с/фруктов	180	0,42		17,8	72,9	0,8	№ 394 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	16	17,7	77,8	536,2	46,3	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,77	2,07	34,13	166,2		
	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,7	№ 419 ср 2016г.
	Итого за полдник	250	8,5	7,07	43,7	272,8	0,7	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1430	35,7	40	185,2	1247,4	52,9	

Неделя: первая

Период: весна-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 2 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц. (ккал)	С	№ рецепта
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом	200	5,49	4,54	17,85	134,22	1,4	№ 100 ср 2016г.
	Бутерброд с маслом с сыром	30\15\5	5,45	7,29	13,49	141,43		№3 ср 2016г.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		№410 ср 2016г.
	Итого за завтрак	450	11,13	11,87	37,76	302,49	1,4	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Яблоки	100	0,37	0,4	12,95	63		
	Итого за II завтрак	100	0,37	0,4	12,95	63		
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка	50	1,77	5,0	4,12	65,54		№ 10 ср 2016г.
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,54	5,72	60,60	11,53	№ 95 ср 2016г.
	Котлеты мясная в том соусе	70	12,7	13,28	6,25	198,95		№ 324 ср 2016г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	4,17	31,59	176,38	80,45	№197 ср 2016г.
	Кисель	180			31,13	124,52		№ 397 ср 2003г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	21,17	26,2	92,24	690,19	91,9	
16.00ч.	Полдник							
	Булочка	70	5,04	4,34	35,7	221,9		№ 452 ср 2016
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		№ 411 ср 2016
	Итого за полдник	270	5,23	4,38	42,12	248,74		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		1460	37,9	42,85	185,07	1304,42	93,3	

Неделя: первая

Период: весна-лето

Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша пшённая на цельном молоке со сливочным маслом	200	7,11	6,57	33,21	220,39	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,22	0,21	25,06	110,02	0,4	№ 3 ср 2016г.
	Какао	200	4,68	3,52	12,5	100,42		№ 416 ср 2016г.
	Итого за завтрак	450	14,01	10,3	70,77	430,83	1,4	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0,28		15	61,1	4	№ 418 ср 2016г.
	Итого за II завтрак	100	0,28		15	61,1	4	
12.00ч.	ОБЕД							
	Винегрет	50	0,61	4,48	3,48	56,65	7,4	№ 21 ср 2016г.
	Суп гороховый с говядиной тушёной	180	6,17	6,27	14,18	137,85	11,5	№ 87 ср 2016г.
	Тефтели в том соусе	70	9,99	9,19	6,14	147,28		№ 304 ср 2016г.
	Макароны отварные	130	4,61	4,27	28,43	170,56		№ 219 ср 2016г.
	Напиток из шиповника	180	0,58	0,22	13,63	58,83	6,5	№ 391 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	24,1	24,64	79,29	635,37	25,4	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,77	2,07	34,13	166,2		
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,6		№ 419 ср 2016г.
	Итого за полдник	250	8,57	7,07	43,73	272,8		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1440	46,96	42,01	208,79	1400,1	30,8	

Неделя: первая

Период: весна-лето

Категория: дети 3-7 лет

МЕНЮ – 4 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша рисовая на цельном молоке со сливочным маслом	200	4,98	5,81	30,0	192,17	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с маслом	30/5	2,18	3,4	13,49	93,3		№1 ср 2016г.
	Яйцо варёное	40	4,78	4,0	0,25	56,55		№227 ср 2016г.
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,44	0,07	8,15	35,0		№412 ср 2016г.
	Итого за завтрак	475	12,38	13,28	51,89	377,02	1	
	ОБЕД							
	Салат из свёклы вареной	50	0,67	2,24	3,8	38,05	7,3	№ 34 ср 2016г.
	Суп из консервы рыбной	180	3,39	4,52	15,61	116,58	17,4	№ 95 ср 2016г.
	Биточки в томатном соусе	70	11,87	11,77	8,18	186,08		№ 306 ср 2016г.
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	4,18	26,42	158,63		№330 ср 2016г.
	Сок фруктовый	180	0,85	0,16	16,54	70,98	4	№ 418 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	22,74	23,08	83,98	634,52	28,7	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	70	4,0	3,4	30,8	186,6		№ 446 ср 2016г.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		№ 411 ср 2016г.
	Итого за полдник	270	4,19	3,44	37,22	213,44		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ		1385	39,31	39,8	173,09	1224,98	29,7	

Неделя: первая
Период: весна-лето
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ - 5 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Эн.ц.(ккал)	С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом	200	5,56	6,69	26,81	189,69	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	5,45	7,29	13,49	141,43		№ 3 ср 2016г.
	Кофейный напиток	200	3,87	2,86	11,19	85,97	0,9	№414 ср 2016г.
	Итого за завтрак	450	14,88	16,84	51,49	417,09	1,9	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0,28		15	61,0	4	
	Итого за II завтрак	100	0,28		15	61,1	4	
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из кукурузы	50	0,96	2,36	4,74	44,06	4	№ 12 ср 2016г.
	Щи на курином бульоне	180	4,91	4,14	15,25	117,84	10,6	№ 73 ср 2016г.
	Курица тушенная в томатном соусе	70	12,87	3,47	1,64	89,29		№ 318 ср 2016г. № 366 ср 2016г.
	Гречневая каша рассыпчатая	130	7,12	5,5	31,14	202,55		№179 ср 2016г.
	Кисель	180			31,13	124,52		№ 397 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	28	15,68	97,33	642,46	14,6	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Булочка «Дорожная»	50	4,31	1,48	28,35	143,86		№ 453 ср 2016г.
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,7	№ 419 ср 2016г.
	Итого за полдник	250	10,11	6,48	37,95	250,46	0,7	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1440	53,27	39	201,77	1371,11	21,2	

Неделя: вторая

Период: весна-лето
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 6 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.д. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке со сливочным маслом	200	5,49	4,54	17,85	134,22	1,4	№ 100 ср 2016г.
	Яйцо варёное	40	4,78	4,0	0,25	56,55		№ 227 ср 2016г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,41	4,1	13,43	112,33	0,4	№ 3 ср 2016г.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		№ 410 ср 2016г.
	Итого за завтрак	485	15,87	12,68	37,95	329,94	1,8	
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из зелёного горошка	50	1,77	5,0	4,12	68,54		№ 10 ср 2016г.
	Суп полевой с говядиной тушёной	180	3,75	4,2	13,54	106,78	13,5	№ 86 ср 2016г.
	Котлета мясная в томатном соусе	70	12,7	13,58	6,25	198,95		№ 324 ср 2016г.
	Картофель отварной	130	2,18	5,59	18,59	127,64	24,8	№ 136 ср 2016
	Компот из с/фруктов	180	0,42		17,8	72,9	0,8	№ 394 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	22,96	28,58	73,73	639,01	39,1	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,77	2,07	34,13	166,2		
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		№ 411 ср 2016г.
	Итого за полдник	250	2,96	2,11	40,55	193,04		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1365	41,79	43,37	152,23	1161,99	40,9	

Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 3-7лет

Меню - 7 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая на цельном молоке со сливочным маслом	200	6,18	7,01	25,49	189,77	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с маслом	30/10	2,22	6,59	13,55	122,39		№1 ср 2016г.
	Какао	200	4,68	3,52	12,5	100,42		№416 ср 2016г.
	Итого за завтрак	440	13,08	17,12	51,54	412,58	1	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0,28		15	61,1	4	№418 ср 2016г.
	Итого за II завтрак	100	0,28		15	61,1	4	
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из овощей с морской капустой	50	0,67	2,24	3,8	38,05	7,3	№ 34 ср 2016г.
	Суп картофельный на курином бульоне	180	3,92	4,05	11,71	99,0		№ 83 ср 2016г.
	Гуляш из мяса курицы	70	6,83	7,84	2,59	108,2	3,3	№318 ср 2016г.
	Макаронь отварные	130	4,61	4,27	28,43	170,56		№219 ср 2016г.
	Напиток из шиповника	180	0,58	0,22	13,63	58,83		№ 391 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	18,75	18,83	73,59	538,84	10,6	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Булочка	50	4,31	1,48	28,35	143,86		№ 452 ср 2016
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,7	№ 419 ср 2016г.
	Итого за полдник	250	10,11	6,48	37,95	250,46	0,7	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		1430	42,22	42,43	178,08	1262,98	16,3	

Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 8 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша пшѐнная на цельном молоке со сливочным маслом	200	7,11	6,57	33,21	220,39	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,41	4,1	13,43	112,33		№ 3 ср 2016г.
	Кофейный напиток	200	3,87	2,86	11,19	85,97	0,9	№414 ср 2016г.
	Итого за завтрак	450	16,39	13,53	57,83	418,69	1,9	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Яблоко	100	0,37	0,4	12,95	63		
	Итого за II завтрак	100	0,37	0,4	12,95	63		
12.00ч.	ОБЕД							
	Винегрет	50	0,61	4,48	3,48	56,65	7,4	№ 46 ср 2016г.
	Суп рассольник с говядиной тушѐной	180	3,96	6,12	11,96	118,4	11,53	№ 82 ср 2016г.
	Тефтели и томатном соусе	70	9,99	9,19	6,14	147,28		№ 304 ср 2016г.
	Картофельное пюре	130	2,66	4,6	17,18	120,78	24,8	№ 339 ср 2016г.
	Кисель	180			31,13	124,52		№ 397 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	19,36	24,6	83,32	631,83	43,7	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Пряник	50	2,77	2,07	34,13	166,2		
	Йогурт	200	3,0	3,0	7,0	102,0	1,2	
	Итого за полдник	250	5,77	5,07	41,13	268,2	1,2	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1440	41,89	43,6	195,23	1381,72	46,8	

Неделя: вторая
Период: весна-лет
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 9 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Каша манная на цельном молоке со сливочным маслом	200	5,56	6,69	26,81	189,69	1	№ 182 ср 2016г.
	Бутерброд с сыром	30/15	5,41	4,1	13,43	112,33	0,4	№3 ср 2016г.
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,44	0,07	8,15	35,0		№412 ср 2016г.
	Итого за завтрак	445	11,41	10,86	48,39	337,02	1,4	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0,8		15	61,1	4	
	Итого за II завтрак	100	0,28		15	61,1	4	
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из кукурузы	50	0,96	2,36	4,74	44,06	4	№ 12 ср 2016г.
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	4,57	4,12	15,72	118,27	10,61	№ 88 ср 2016г.
	Курица тушенная в томатном соусе	70	12,87	3,47	1,64	89,29		№ 318 ср 2016г. № 366 ср 2016г.
	Гречневая каша рассыпчатая	130	7,12	5,5	31,14	202,55		№179 ср 2016г.
	Компот из сухофруктов	180	0,42		17,8	72,9	0,8	№ 394 ср 2016г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	28,08	15,66	84,47	591,27	15,4	
16.00ч.	ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	50	3,76	6,16	25,48	172,4		№ 446 ср 2016г.
	Кефир	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,7	
	Итого за полдник	250	9,56	11,16	35,08	279,0	0,7	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1435	49,33	37,68	182,94	1268,39	21,5	

Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 3-7лет

МЕНЮ – 10 день

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
09.00ч.	ЗАВТРАК							
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,1	6,56	43,74	262,39	1,4	№ 219 ср 2016г.
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,22	0,21	25,06	111,02		№ 2 ср 2016г.
	Какао	200	4,68	3,52	12,5	100,42		№ 416 ср 2016г.
	Итого за завтрак	450	14,0	10,29	81,3	473,83	1,4	
10.00ч.	II ЗАВТРАК							
	Яблоки	100	0,37	0,4	12,95	63		.
	Итого за II завтрак	100	0,37	0,4	12,95	63		
12.00ч.	ОБЕД							
	Салат из свёклы вареной	50	0,67	2,24	3,8	38,05	7,3	№ 34 ср 2016г.
	Суп гороховый с говядиной тушёной	180	6,17	6,27	14,18	137,85	11,5	№ 87 ср 2016г.
	Биточки в томатном соусе	70	11,87	11,77	8,18	186,08		№ 306 ср 2016г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	4,17	31,59	176,38	80,45	№179 ср 2016г.
	Кисель	180			31,13	124,52		№ 397 ср 2016г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	13,43	64,2		
	Итого за обед	640	23,97	24,66	102,31	727,08	99,2	
16.00ч.	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	70	4,1	4,7	29,7	167,0		№ 452 ср 2016
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84		№ 411 ср 2016
	Итого за полдник	270	4,29	4,74	36,12	193,84		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1440	42,63	40,09	232,68	1457,75	100,6	

Утверждаю: *Кирилюк* / Р.Г. Кирилюк
 директор МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
 « 01 » 09 2015 г.

Сводная ведомость примерного 10-дневного меню МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
 для детей 3-7 лет (период: весна-лето)

День	Выход, масса	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины «С»
1-й день	1430	1247,4	35,7	40	185,2	52,9
2-й день	1460	1304,42	37,9	42,85	485,07	93,3
3-й день	1440	1400,1	46,96	42,01	208,79	30,8
4-й день	1385	1224,98	39,31	39,8	173,09	29,7
5-й день	1440	1371,11	53,27	39	201,77	21,2
6-й день	1365	1161,99	41,79	43,37	152,23	40,9
7-й день	1430	1262,98	42,22	42,43	178,08	16,3
8-й день	1440	1381,72	41,89	43,6	195,23	46,8
9-й день	1435	1268,39	49,33	37,68	182,94	21,5
10-й день	1440	1457,75	42,63	40,09	232,68	100,6
Итого за весь период	14265	13080,84	431	410,83	2195,08	454
Среднее значение за период	142,65	1308,08	43,1	41,08	219,5	45,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,180%	28,268%	58,552%	

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью
14 (четырнадцать) страниц/листов
Директор Р.Г.Кирилюк / Р.Г.Кирилюк

