

Приложение № 30

Университетское
 МБДОУ "Октябрьский детский сад «Берёзка»
 Омская область, Омский район
 Омск 12.01.2021
 5559006620

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период, для детей дошкольного (от 3 - 7л.) возраста с 10,5-часовым пребыванием в МБДОУ "Октябрьский детский сад «Берёзка», расположенный по адресу: ул. Луначарского, 28.
 На 2021г.

справочник: «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ» 1 и 2 части. Челябинск «Взгляд» 2006. Составитель Г. Н. Панкрагова, под редакцией В. В. Садырина.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ. | Витам С | № Рецепт. |
|--------------------|---|-------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 Завтрак: | Каша ячневая молочная. | 200 | 7,62 | 6,13 | 27,47 | 195,5 | № 99 | |
| | Хлеб пш с масл. слив. | 30/6 | 2,35 | 5,9 | 15,0 | 123,48 | | |
| | Яйцо варен | 1/2 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 76 | | |
| | Чай с лимоном. | 200 | 0,08 | -- | 4,17 | 17,89 | | |
| 2 завтрак: | Сок фруктовый. | 200 | -- | -- | 12,0 | 48,0 | №263 | |
| Обед: | Салат из свеклы с чесноч.р/м. | 50 | 0,67 | 5,04 | 4,5 | 63,66 | | №222 №56 |
| | Щи из свежей капусты на к/б, со сметаной. | 200/10 | 8,3 | 6,14 | 14,3 | 167,88 | | |
| | Макарон издел отварные. | 100 | 3,17 | 3,93 | 20,98 | 134,2 | №104 №152 №256 | |
| | Гуляш из говядины. | 80 | 8,65 | 9,55 | 3,12 | 132,56 | | |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,34 | -- | 7,15 | 30,0 | | |
| | Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 30 37 | 2,31 2,8 | 0,9 1,11 | 14,94 18,4 | 78,6 96,94 | | 0.035 |

| | | | | | | | |
|---------|--|--|---|---|---|--|---------------------|
| дник: | Рогалик с повидлом. Какао на молоке. Фрукты. | 55 150 75 | 5,18 4,44 0,03 | 6,74 4,97 0,3 | 36,96 27,05 4,35 | 213,5 108,98 33,95 | №280 №249 |
| загл. | | | | | | | |
| нь 2 | | | 52,4 | 56,4 | 213,8 | 152,4 | 0.035 |
| трак: | Суп рисовый молот с масл. Хлеб пшенич с повидлом. Чай сахаром. | 200/5 25/10 200 | 6,35 1,9 0,08 | 10,6 0,75 --- | 21,57 18,55 4,17 | 205,4 89,9 17,89 | № 43 №263 |
| втрак: | Фрукты+печен. | 90/10 | 2,39 | 0,61 | 24,96 | 125,9 | № 18;15 |
| бед | Салат из св огурц, помидор с луком, растител маслом. Рассольник к/б, со сметан. Жаркое по-домашнему с/м. Компот из с/ф. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 50 200/10 180 200 25 22 | 0,47 7,7 16,9 0,22 1,9 1,7 | 5,06 7,68 14,16 -- 0,75 0,66 | 2,2 18,4 23,27 10,13 12,45 10,9 | 55,76 179,2 284,84 41,73 65,5 57,64 | №33 №153 №241 |
| дник: | Омлет натуральный. Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный | 65 150 25 | 5,81 4,46 1,9 | 7,4 4,87 0,75 | 1,5 13,4 12,45 | 95,5 115,85 65,5 | №110 №253 |
| го за 2 | | | 51,78 | 53,29 | 173,95 | 1301 | 0.035 |
| ень 3 | | | | | | | |
| втрак: | Суп вермишел молочная. Чай с лимоном. Хлеб пшен с масл сливоч. Яйцо варён. | 200 200 30/6 1/2 | 7,25 0,08 2,35 6,35 | 6,8 -- 5,9 5,75 | 24,9 4,17 15,0 0,35 | 181,25 17,89 123,48 76 | №44 №263 |
| втрак: | Сок | 200 | -- | -- | 12,0 | 48 | |
| убел: | Помидор свежи (дольками). Свекольник к/б, сметаной. Плов из говядины. Напиток из шиповника. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 30 200/10 150 200 30 37 | 0,33 8,13 9,48 0,34 2,31 2,8 | 0,06 7,7 16,2 -- 0,9 1,11 | 1,14 18,55 23,57 7,15 14,94 18,4 | 6,9 176,22 279,25 30,0 78,6 96,94 | №34 №163 №256 |
| дник: | Оладьи с повидлом. Какао на молоке. | 110/10 150 | 6,1 4,44 | 8,33 4,97 | 34,94 27,05 | 240 108,98 | №286 №249 |

| | | Фрукты. | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,75 | 0,035 | |
|-------------|--|---------|-----------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| того за 3 д | | | | 50,2 | 58,0 | 209 | 1497 | 0,035 | |
| День 4 | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша кукуруз мол с мас сл. | 200/5 | 7,9 | 7,06 | 27,7 | 204,6 | № 91 | | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,08 | -- | 4,17 | 17,89 | № 263 | | |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | | | |
| | Сыр. | 15 | 3,9 | 4,02 | -- | 52,8 | | | |
| Завтрак: | Фрукты+вафли | 90/10 | 0,68 | 0,64 | 16,82 | 72,5 | | | |
| Обед: | Суп гороховый к/б. | 200 | 7,13 | 3,4 | 23,57 | 153,7 | № 36 | | |
| | Ленивые голубцы с рисом. | 150 | 9,76 | 6,22 | 22,78 | 146,5 | № 150 | | |
| | Соус томатный. | 50 | 0,74 | 2,2 | 5,6 | 44,48 | № 228 | | |
| | Горошек зел с лук, р/мас. | 30 | 0,64 | 5,0 | 1,9 | 75,1 | | | |
| | Компот из с/ф. | 200 | 0,22 | -- | 10,13 | 41,73 | № 241 | 0,035 | |
| | Хлеб пшеничный, | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | | | |
| | хлеб йодированный. | 37 | 2,8 | 1,11 | 18,4 | 96,94 | | | |
| Полдник: | Сырники из творога (9%) запеченные. | 110 | 15,56 | 16,2 | 29,9 | 291,7 | № 130 | | |
| того за 4 д | Соус молочный, сладкий. | 50 | 1,9 | 4,16 | 8,8 | 79,5 | № 224 | | |
| | Кисель. | 150 | 0,14 | 1,35 | 19,1 | 75,2 | № 232 | | |
| | | | 56 | 53,16 | 218,75 | 1510 | | 0,035 | |
| | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молоч. | 200 | 8,12 | 7,06 | 26,82 | 202,0 | № 86 | | |
| | Хлеб пш с масл сливочным. | 30/5 | 2,35 | 5,1 | 15,0 | 116,0 | | | |
| | Чай с САХАРОМ | 200 | 0,08 | -- | 5,0 | 20,0 | № 260 | | |
| | Яйцо варён. | 1/2 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 76 | | | |
| Завтрак: | Сок | 200 | -- | -- | 12,0 | 48,0 | | | |
| Обед: | Огурцы свежие (дольками). | 30 | 0,2 | -- | 0,7 | 4,2 | № 47 | | |
| | Лапша по- домашнему к/б. | 200 | 9,07 | 8,3 | 17,8 | 179,2 | № 77 | | |
| | Рагу овощное. | 130 | 3,5 | 2,8 | 17,4 | 108,9 | № 134 | | |
| | Котлета рыбная. | 80 | 13,74 | 1,0 | 5,59 | 87,16 | № 256 | 0,035 | |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,34 | -- | 7,15 | 30,0 | | | |
| | Хлеб пшеничный, | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | | | |
| | хлеб йодированный. | 27 | 2,08 | 0,8 | 13,4 | 70,7 | | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие. (печенье, вафли) Ряженка. | 40 | 1,28 | 1,12 | 32,0 | 140 | | | |
| | | 130 | 3,9 | 5,2 | 5,46 | 87,1 | | | |

| Фрукты. | | 75 | 0.3 | -- | 7,35 | 33,75 | |
|------------|--|---|---|---|--|---|-------------------------------------|
| ого за 5 д | | | 53,62 | 38,03 | 181,0 | 1281 | 0.035 |
| День 6 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша «Геркулес» молочная. Хлеб пш с масл сливочным. Чай с лимоном. Яйцо варён | 200 30/5 200 1/2 | 7,7 2,35 0,08 6,35 | 7,1 5,1 -- 5,75 | 24,3 15,0 5,0 0,35 | 191,7 116,08 20,0 76 | №93 №263 |
| завтрак: | Фрукты+печен | 90/10 | 1,4 | 0,88 | 16,5 | 86,3 | |
| обед:888 | Салат из свеклы с чесноком, растит масл. Суп рыбный(консервы) . Пюре картофельное. Гуляш из говядины. Компот из с/ф. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 40 200 140 80 200 30 37 | 0,67 6,83 6,82 3,01 8,65 0,22 2,31 2,8 | 5,04 8,9 8,1 4,72 9,55 -- 0,9 1,11 | 4,5 17,57 17,56 21,77 3,12 10,13 14,94 18,4 | 63,66 169,7 140,7 132,56 41,73 78,6 96,94 | №22 №41 №206 №152 №241 |
| полдник: | Плюшки с сахаром. Кофейн напиток на молоке | 45 200 | 4,2 4,46 | 8,2 4,87 | 26,7 13,4 | 201 115,85 | №280 №253 |
| ого за 6 д | | | 51,03 | 70,82 | 209,24 | 1531 | 0.035 |
| День 7 | | | | | | | |
| завтрак: | Каша пшен мол с мас сл. Хлеб пшеничн с повидлом. Чай с сахаром. | 200 25/10 200 | 7,9 1,9 0,08 | 7,06 0,75 --- | 27,7 18,55 5,0 | 204,6 89,9 20,0 | №91 №263 |
| завтрак: | Сок | 200 | -- | -- | 12,0 | 48,0 | |
| Обед | Огурец (дольками). Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной к/б. Гречка рассыпчатая. Тефтели мясные в томатном соусе. Напиток из шиповника. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный | 20 200/10 100 110 200 25 22 | 0,2 8,3 3,8 9,0 0,34 1,9 1,7 | -- 6,14 0,99 7,45 -- 0,75 0,66 | 0,7 14,3 18,6 5,87 17,15 12,45 10,9 | 4,2 167,88 100,5 125,8 30,0 65,5 57,64 | №56 №186 №172 №228 №256 |

| | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|--|--|--|
| Завтрак: | Салат картофельный с зеленым горошком. Кисель. Фрукты. Хлеб пшеничный | 100 150 75 25 | 3,04 0,14 1,125 1,9 | 11,38 1,35 0,075 0,75 | 10,76 19,1 14,4 12,45 | 157,0 75,2 66,75 65,5 | №23 №232 |
| Итого за 7 д | | | 46,8 | 37,4 | 199,9 | 1278 | 0.035 |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп вермишел молочный Чай с лимоном. Хлеб пш с масл сливочным. Яйцо варён. | 200 200 30/5. 1/2 | 7,25 0,08 2,35 6,35 | 6,8 -- 5,1 5,75 | 24,9 5,0 15,0 0,35 | 281,25 20,0 116,08 76,0 | №44 №263 |
| Завтрак: | Фрукты+вафли | 90/10 | 0,68 | 0,64 | 16,83 | 75,5 | |
| Обед: | Салат из св помидор, огурц с растит маслом. Суп картофель с фрикадель. Рис отварн с масл сливочн. Рыба тушен в томат с овощ Компот из с/ф. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 50 200/40 110 120 200 30 37 | 0,47 8,87 2,15 15,4 0,22 2,31 2,8 | 5,06 9,3 3,9 5,92 -- 0,9 1,11 | 2,2 21,4 21,49 4,57 10,13 14,94 18,4 | 55,76 200,1 132,2 131,8 41,73 78,6 96,94 | №13, 15 №39 №191 №144 №241 |
| Завтрак: | Сдобнушки на сметане. Кофейн напиток на молоке. | 50 200 | 3,67 4,49 | 6,93 4,87 | 26,49 13,4 | 184,3 115,85 | №281 №253 |
| Итого за 8 д | | | 57,09 | 56,28 | 195,1 | 1606 | 0.035 |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Вареники ленив из творога. Соус молочный, сладкий. Какао на молоке. Сыр. | 130 50 200 15 | 14,58 1,9 4,44 3,9 | 19,9 4,16 4,97 4,05 | 23,9 8,8 27,05 -- | 325,5 79,5 108,98 52,8 | №116 №224 №249 |
| Завтрак: | Сок. | 200 | -- | -- | 12,0 | 48,0 | |
| Обед: | Помидор св (дольками) Суп фасолевый на к/б. Капуста тушённая с мясом. Напиток из шиповника. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 30 200 180 200 30 37 | 0,33 9,69 9,18 0,34 2,31 2,8 | 0,06 7,2 8,6 -- 0,9 1,11 | 1,14 21,5 7,81 7,15 14,94 18,4 | 0,23 192,1 145,2 30 78,6 96,94 | №36 №200 №256 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| Завтрак: | Омлет с зелен горошком. Хлеб пшеничный. Кисель. Фрукты. | 150 30 150 75 | 5,7 2,31 0,14 0,3 | 6,95 0,9 1,35 0,3 | 2,08 14,94 19,1 7,35 | 93,44 78,6 75,2 33,75 | №111 №232 |
| Итого за 9 д ень 10. | | | 57,9 | 58,2 | 186,16 | 1439 | 0,035 |
| Завтрак: | Каша манная молочная. Хлеб пш с Масл сливочным. Чай с лимоном. Яйцо варён | 200 30/5 200 1/2 | 8,25 2,35 0,08 6,35 | 10,2 5,1 -- 5,75 | 28,07 15,0 5,0 0,35 | 233,1 116,08 20,0 76 | №88 №263 |
| Завтрак: | Фрукты. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | |
| Обед: | Салат из свежих помидоров с растительным маслом. Суп вермишелевый к/б. Пюре гороховое. Котлета мясная. Соус молочный с овощами. Компот из с/ф. Хлеб пшеничный, хлеб йодированный. | 40 200 100 60 50 200 30 37 | 0,54 7,66 6,9 7,85 1,86 0,22 2,31 2,8 | 5,08 5,1 0,48 6,3 3,44 -- 0,9 1,11 | 2,32 17,4 15,24 6,15 6,66 10,13 14,94 18,4 | 48,74 146,7 94,2 112,5 63,52 41,73 78,6 96,94 | №13 №38 №107 №161 №223 №241 |
| Завтрак: | Кондитерские изделия. Ряженка с сахаром. | 40 130 | 4,16 3,9 | 2,08 5,2 | 30,72 5,46 | 183,2 87,1 | |
| Итого за 10 день. | | | 51,47 | 51,14 | 182,64 | 1394 | 0,035 |

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ЯСЛИ/САД.

| | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ |
|------------------|-------|-------|----------|-------|
| 1 ДЕНЬ | 53,3 | 56,2 | 220,8 | 1554 |
| 2 ДЕНЬ | 51,78 | 53,29 | 173,95 | 1301 |
| 3 ДЕНЬ | 50,2 | 58,0 | 209 | 1497 |
| 4 ДЕНЬ | 56 | 53,16 | 218 | 1510 |
| 5 ДЕНЬ | 53,62 | 38,03 | 181 | 1281 |
| 6 ДЕНЬ | 51,03 | 70,22 | 209,24 | 1531 |
| 7 ДЕНЬ | 46,8 | 37,4 | 199,9 | 1278 |
| 8 ДЕНЬ | 57,09 | 56,28 | 195,1 | 1606 |
| 9 ДЕНЬ | 57,9 | 58,2 | 186,16 | 1439 |
| 10 ДЕНЬ | 51,47 | 60,22 | 198,73 | 1595 |
| СР. ЗА 10 ДНЕЙ | 52,8 | 53,1 | 197,6 | 1439 |
| СР. ЗА 10 ДНЕЙ % | 122% | 110% | 95% | 99,9% |
| НОРМА ЗА ДЕНЬ | 43,2 | 48 | 208,8 | 1440 |

Пронумеровано 7 июля 1956

Пронумеровано 7 июля 1956

Рекомендуется для хранения



ВЫПОЛНЕНО КОМПЬЮТЕРАМИ

| № п/п | Имя | Фамилия | Отчество | Дата рождения | Дата поступления | Дата окончания |
|-------|-----|---------|----------|---------------|------------------|----------------|
| 1 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 2 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 3 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 4 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 5 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 6 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 7 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 8 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 9 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 10 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 11 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 12 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 13 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 14 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 15 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 16 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 17 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 18 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 19 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 20 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 21 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 22 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 23 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 24 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 25 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 26 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 27 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 28 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 29 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 30 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 31 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 32 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 33 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 34 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 35 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 36 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 37 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 38 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 39 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 40 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 41 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 42 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 43 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 44 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 45 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 46 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 47 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 48 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 49 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 50 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |