Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора РА
в Кош-Агачском, Улаганском районах
«___»_____2019 года

Утверждаю:
И.о начальника отдела образования
администрации МО «Улаганский район»
_____А.М Акчин
«___»_____2019 года

Примерное десяти дневное цикличное меню
для дошкольных образовательных учреждений администрации МО «Улаганский район»
Возрастная категория с 3 до 7 лет с десятичасовым пребыванием

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

С 1 января 2020 года по 31 мая 2020 года

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
1	Каша рисовая, молочная с маслом 3,2%	200	5,2	8.8	31,2	230	0,24	16,4	0,06	0,06	199	106,6	44	0,6
25	чай с молоком 3,2%	200	3,8	6.4	5,8	76,2	0,02	7,3	0,02	0,02	224	185	198	36
33	хлеб пшеничный с маслом	40	5,8	22,8	38,4	192,5								
	10-00 Сок натуральный Яблочный		**180**	**0,2**	**0,26**	**22,6**	**90**							
Обед														
28	Салат из помидоров и огурцов (осень) /салат "Винегрет"(зима-весна)	60	0,4	6	1,3	83	0,01	5,2	5,2	2,6	11,9	21,8	7,3	0,5
16	Суп на курином бульоне	250	37,5	2,5	77	179	2,6	150	0	0	313,75	0	300	1400
38	Сосиска (молочная) или колбаса отварная (Чайная)	50	5,5	18,4	1,9	247			0,16	0,38	14,8	137,4	31	3,4
25	Овощи тушенные	150	9,4	4,6	22,3	170	0,9				89	226	88	7
2	Компот из сухофруктов витамин С	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
	хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	12,2	192,5	0,07	0	0	0	13	41	17	0,8
Полдник														
48	оладьи со сметаной	2-3шт	8,4	8,1	21,4	193,8								
27	какао с молоком, 3,2%	200	6,8	6,4	10,2	250	109,5	0,06	1,8	0,02	0,3	178	178	26
	ИТОГО:		**266**	**84,7**	**249,9**	**1950,39**	**203,36**	**179,96**	**7,24**	**3,08**	**908,35**	**933,8**	**890,6**	**1475,19**
2 день														
Завтрак														
25	Запеканка творожная	150	23,5	17,5	32,1	315	0,025	0,15	0,3		76	105	12	0,3
	хлеб пшеничный с маслом	40	2,6	0,5	18	192,5								
26	чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6	сл	0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	10-00 Фрукты	**1 шт**	**1,5**	**0,2**	**21,8**	**95**								
Обед														
16	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,8	6,5	18,8	317	3,2	16,1	1,16	1,16	47,9	216	43	2,9

21	Тефтели из говядины паровые/Голубцы ленивые	100	14,7	22,83	19,08	338,33	0,7	2,42	0	0	37,44	0	0	1,43
7	Гречка отварная	180	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	0	0	1,296
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5	0,05	0	0	1,95	17,5	40,2	0,6	1,31
2	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
						Полдник								
	Корж молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,06	0,06	0,05	0	19,12	51,4	17,57	0,8
2	Компот из сухофруктов Витамин С	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
	ИТОГО:		**59**	**61,31**	**242,4**	**2038,01**	**4,219**	**33,258**	**1,51**	**3,11**	**330,36**	**496,15**	**131,8**	**10,566**
						3 день								
						Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,9	13,5	30,96	280,56	0,06	1,35	0	0	159	0	0	0,69
	хлеб пшеничный с маслом	40	2,6	0,5	18	192,5								
26	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	0	11,6	0	0,54
	печенье "Топленное молоко"		**40**	**3,2**	**14**	**24**	**260**							
	10-00 Яблоки	**1шт.**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**0,03**	**10**	**0**	**0**	**2,2**	**0**	**0**	**16**
						Обед								
37	салат "Винегрет" (зима-весна)	50/5	1,2	5	4,8	70	0,015	28,3	102	2,2	37,5	22,2	11,9	0,65
16	Щи из свежей капусты	250	8,6	7,3	16,6	241	0,06	17,6	0,98	0,1	9,2	16,8	5,6	0,24
26	Котлета из говядины	80	13,7	8,6	18	186	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Картофельное пюре	160	3,278	5,12	15,68	124,8	0,128	11,056	0	0	37,92	0	0	1,152
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5	0,05	0	0	1,95	17,5	40,2	0,6	1,31
27	какао с молоком, 3,2%	200	6,8	6,4	10,2	250	109,5	0,06	1,8	0,02	0,3	178	178	26
						Полдник								
	Кондитерские изделия (вафли шоколадные)	40	3	15	30	259	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко кипяченное	180	5,47	4,75	9,06	101,32	0,07	2,69	0,02	0	225,97	169,47	26	1,8
	ИТОГО:		**110,2**	**73,43**	**190,7**	**1915,96**	**369,913**	**77,056**	**104,8**	**4,27**	**489,59**	**438,27**	**222,1**	**48,382**
						4 день								
						Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью 3,2 %	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,09	1,75	0,05	0	215,95	177,15	27,8	0,43
	Хлеб пшеничный	40	1,8	6,9	19,3	56,7	0,1	0	0	1	8,1	39,2	8,6	1,8

	Бутерброд с маслом	30/15	2,34	3,32	14,67	99,7	0,1	0	0	1	8,1	39,2	8,6	1,8
	Чай с сахаром Витамин С	200	0,1	0,02	9,19	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,022
	10-00 Кисломолочный продукт	**200**	**5,6**	**9,4**	**29,72**	**184,94**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**14,75**	**23,22**	**7,56**	**0,3**
						Обед								
17	Суп-лапша домашняя	250	30	2	61,6	143,2	2,08	120	0	0	250	0	240	11202,4
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	100	14,7	22,83	19,08	338,33	0,7	2,42	0	0	37,44	0	0	1,43
6	Макароны отварные	150	5,82	9,74	50	298	0,39		0,09	1	93,84	1,4	76,8	2,39
8	Соус томатный	40	0,464	1,68	3,208	29,8	0,008	0,952	0	0	6,352	0	0	0,192
30	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5	0,05	0	0	1,95	17,5	40,2	0,6	1,31
						Полдник								
	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,06	0,08	0	0	17	0	0	1,07
31	Какао с молоком 3,2%	200	6,8	6,4	10,2	250	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
	ИТОГО:		**84,36**	**73,64**	**324,7**	**2100,06**	**3,628**	**126,292**	**0,14**	**4,95**	**716,432**	**365,92**	**401,29**	**11214,784**
						5 день								
						Завтрак								
2	Каша овсяная молочная 3,2%	200/5	9,2	12	34,4	273,4	0,08				14	58	21	1,7
	Хлеб ржаной с маслом и сыром	40/10/5	2,3	0,46	15,64	150,4	0,02	0	0	0	5,2	16,4	6,8	0,32
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	0	11,6	0	0,54
	Конфета шоколадная	40	2	25	27,1	284,5								
	10-00 сок натуральный Виноградный	**180**	**1**	**0**	**21,2**	**88,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**16**	**18**	**10**	**0,4**
						обед								
28	Салат из помидоров и огурцов (осень) /салат "Винегрет"(зима-весна)	60	0,4	6	1,3	83	0,01	5,2	5,2	2,6	11,9	21,8	7,3	0,5
18	суп картофельный с крупой	250	2,6	5,3	14,3	135	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
7	плов из говядины	150	14,11	11,7	13,97	214	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,3	36,88	2,33
	Хлеб пшеничный	40	1,8	6,9	19,3	56,7	0,1	0	0	1	8,1	39,2	8,6	1,8
2	Компот из сухофруктов Витамин С	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
						Полдник								
48	сдоба домашняя	1шт.	10,1	17,2	26	300,5								

	Какао с молоком 3,2%	200	6,8	6,4	10,2	250	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
	ИТОГО:		**62,87**	**94,02**	**224,3**	**1999,37**	**0,408**	**18,64**	**5,75**	**5,48**	**161,75**	**446,25**	**145,91**	**9,39**
						6 день								
						Завтрак								
5	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,11	1,02	0,06	0	131,17	133,95	2869	1,35
	Хлеб пшеничный	40	1,8	6,9	19,3	56,7	0,1	0	0	1	8,1	39,2	8,6	1,8
	чай с молоком	200	2,9	2,5	4,8	54	сл	0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	10-00 Фрукты	**1шт.**	**0,5**	**0**	**13,7**	**56**								
	печенье "Ккофе"	**40**	**3,2**	**14**	**24**	**260**								
						Обед								
29	салат из капусты и моркови	50/5	1,2	5	4,8	70	0,015	28,3	102	2,2	37,5	22,2	11,9	0,65
	суп картофельный с вермишелью	250/40	10,25	4,58	16,85	168	0,1	8,9	0,025	0,73	102,15	165,4	54,4	1,33
49	Бефстроганов из говядины	50-80	11,95	14,99	3,75	197	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,8	16,73	1,77
7	Картофельное пюре	200	8,77	9,35	57,93	336	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
	Хлеб пшеничный	40	1,8	6,9	19,3	56,7	0,1	0	0	1	8,1	39,2	8,6	1,8
	Компот из сухофруктов Витамин С	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
						полдник								
	Кондитерские изделия (пряник)	2шт/50г	3,76	3,76	37,2	209	5,3	0	0	0	2	9,7	3,3	5,6
	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85	0	0,82	0,16	0	19,5	31,9	15,3	0,54
	ИТОГО:		**53,99**	**76,31**	**290,9**	**1926,15**	**5,955**	**42,48**	**102,295**	**12,32**	**380,62**	**699,27**	**3032,86**	**18,03**
						7 день								
						завтрак								
2	каша овсяная молочна 3,2%	200/5	9,2	12	34,4	273,4	0,8				14	58	21	1,7
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,6	0,5	18	192,5								
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	0	11,6	0	0,54
	10-00 сок натуральный Персиковый	**180**	**1**	**0**	**21,2**	**88,8**	**0,02**	**4**	**0**	**0**	**16**	**18**	**10**	**0,4**
	печенье "Топленное молоко"	**40**	**3,2**	**14**	**24**	**260**								
						обед								
15	Борщ из свежей капусты	200	0,75	0,5	5,3	236	0,04	12,9	1,03	0,1	85,9	21,8	10,6	0,85
22	Рыбные котлеты	100	17,2	45,6	3,6	247			0,16	0,38	14,8	137,4	31	3,4
7	Гречка отварная	180	4,194	5,76	17,64	140,4	0,144	12,438	0	0	42,66	0	0	1,296

	Хлеб пшеничный	40	1,8	6,9	19,3	56,7	0,1	0	0	1	8,1	39,2	8,6	1,8
	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0	1,95	17,5	40,2	0,6	1,91
	Полдник													
	молоко 3,2% питьевое	150/180	5,6	6,4	9,4	118	351	0,03	2,1	0,03	0	22,1	98,7	43,7
47	пирожок с картошкой	100	4,83	8,12	28,8	212		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	ИТОГО:		**62,37**	**102,84**	**214,2**	**1954,08**	**352,704**	**65,458**	**3,29**	**3,46**	**203,5**	**355,85**	**184,53**	**56,346**
	8 день													
	Завтрак													
3	каша манная молочная 3,2%	200/5	6,2	8,9	25,6	311,2	0,08				14	58	21	1,7
	бутерброд с маслом и сыром	40/20/10	5,8	22,8	38,4	385								
	чай с молоком	200	2,9	2,5	4,8	54	сл	0,09			4,54	7,55	4,03	0,75
	10-00 Компот из сухофруктов	**200**	**0,2**	**0**	**20,8**	**83**	**0,03**	**0**	**0,16**	**0**	**14.75**	**23,22**	**7,56**	**0,03**
	Обед													
37	салат "Винегрет" (зима-весна)	50/5	1,2	5	4,8	70	0,015	28,3	102	2,2	37,5	22,2	11,9	0,65
10	Куры отварные	50-70	13,1	17,3	0,6	212								
18	Овощи тушенные	150	8,77	9,35	57,93	336	0,16			5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
	Компот из сухофруктов Витамин С	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
	хлеб ржаной с маслом	40/10	2,3	0,46	15,64	150,4	0,02				5,2	16,4	6,8	0,32
	Полдник													
	Корж молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,06	0,06	0,05	0	19,12	51,4	17,57	0,8
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	0	11,6	0	0,54
	ИТОГО:		**57,12**	**76,39**	**250,1**	**2006,77**	**0,385**	**35,45**	**102,21**	**7,51**	**124,51**	**301,74**	**109,86**	**7,23**
	9 день													
	Завтрак													
2	каша пшенная на молоке	200/5	8,4	4,2	39	223,8	0,02				16	71	21	0,4
	Хлеб с сыром	40/15	5,8	22,8	38,4	385	0,02	0	0	0	221	149	27,2	1
	Какао с молоком 3,2%	200	6,8	6,4	10,2	250	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
	10-00 Кисломолочный продукт	**200**	**5,6**	**9,4**	**29,72**	**184,94**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**14,75**	**23,22**	**7,56**	**0,03**
	Обед													
29	Салат из капусты и моркови(осень)/ салат "Винегрет"(зима-весна)	50/5	1,2	5	4,8	70	0,015	28,3	102	2,2	37,5	22,2	11,9	0,65

17	суп-лапша	250	2,8	5,8	13,9	120	0,04	0,8			22	188	16	0,6
38	Сосиска (молочная) или колбаса отварная (Чайная)	50	5,5	18,4	1,9	247			0,16	0,38	14,8	137,4	31	3,4
25	Овощи тушенные	150	9,4	4,6	22,3	170	0,9				89	226	88	7
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	0	11,6	0	0,54
Полдник														
27	Сдоба с джемом	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,1	3,16	0,02	2,87	33,9	79,11	79,11	
25	чай с молоком 3,2%	200	3,8	6,4	5,8	76,2	0,02	7,3	0,02	0,02	224	185	198	36
	ИТОГО:		65,7	**94,76**	**230,1**	**2071,62**	**1,145**	**45,65**	**102,2**	**5,47**	**677,49**	**1100,08**	**483,8**	**50,37**
10 день														
Завтрак														
25	Запеканка творожная	150	23,5	17,5	32,1	315	0,025	0,15	0,3		76	105	12	0,3
40	хлеб с сыром	40/15	2,6	4,4	0,3	143								
26	Чай с сахаром Витамин С	200	0,1	0,02	9,19	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,022
	10-00 Фрукты	**1 шт**	**1,5**	**0,2**	**21,8**	**95**								
Обед														
35	Салат из свежих огурцов (осень)	60	6	7,3	1,6	75	0,02	11,8	83,6	3,2	16,6	11,7	8,8	0,36
15	Борщ с мясом говядины	200	4,2	2,8	4,2	236	0,04	12,9	1,03	0,1	85,9	21,8	10,6	0,85
7	Плов из говядины	150	14,11	11,7	13,97	214	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,3	36,88	2,33
	Хлеб пшеничный с маслом	40	5,8	22,8	38,4	192,5	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Компот из сухофруктов витамин С	200	1	0	27,89	113,79	0,02	1	0	0	42,6	38	27,3	0,89
Полдник														
	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/15	16	1	70	152	0,2		0,01	5,99	250	250	50	2
24	Какао с молоком 3,2%	200	6,8	6,4	10,2	250	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75
	ИТОГО:		**81,61**	**74,12**	**229,7**	**1821,29**	**0,455**	**26,61**	**85,49**	**11,17**	**498,51**	**639,35**	**149,61**	7,502