УТВЕРЖДАЮ
директор КГОБУ Владивостокская КШ IV вида
_____ Е.Б.Никифорова
«01» сентября 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Подписан: Никифорова Елена Борисовна
DN: C=RU, S=Приморский край, L=Владивосток, T=Директор, O=" КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЛАДИВОСТОКСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД IV ВИДА"", СНИЛС=04190427028, ИНН=253603352767, E=shkola-sad3@yandex.ru, G=Елена Борисовна, SN=Никифорова, CN=Никифорова Елена Борисовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.01.16 13:40:03+10'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Примерное десятидневное цикличное меню

Рацион: Детский сад **Сезон: зима-весна**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Затрак							
	Каша молочная из пшена и риса	200	4	7	21	169	182
	Бутерброд с сыром	45	3	7	14	138	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
Итого за Затрак			**11**	**17**	**51**	**416**	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	200	1	1	20	89	386
Итого за 2й завтрак			**1**	**1**	**20**	**89**	
Обед							
	Салат из зеленого горошка	60	2	5	4	63	10
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	250/5	2	4	14	103	64
	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	17	5	237	293
	каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	23	148	330
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**29**	**31**	**84**	**716**	
Полдник							
	Блинчик с повидлом	60	4	6	21	158	ТТК
	кефир	200	6	6	8	114	420
Итого за Полдник			**10**	**12**	**29**	**272**	
Ужин							
	Тефтеля рыбная	80/30	14	7,4	9,5	166	261
	пюре картофельное	120	3	5,2	18,3	126	339
	чай с сахаром и лимоном	200			12	52	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**21**	**14**	**63**	**458**	
Итого за день			**72**	**75**	**247**	**1989**	
День 2							
Затрак							
	Сырники из творога	120	26	15	18	314	245
	соус сметанный	50	1	2	3	33	372
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			**30**	**24**	**54**	**564**	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
Итого за 2й завтрак			**1**		**20**	**92**	
Обед							
	Салат из отварных овощей Степной	60	1	4	5	62	26
	суп фасолевый на курином бульоне	250	6	6	13	134	99
	Сметана	5		1		8	
	плов из птицы	190	24	29	38	357	321
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**35**	**41**	**92**	**728**	
Полдник							
	Булочка с изюмом	50	5	5	29	176	456

	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			**11**	**11**	**38**	**296**	
Ужин							
	запеканка картофельная с мясом	200	13	9	31	256	308
	чай фруктовый	200			11	43	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**17**	**10**	**65**	**413**	
Итого за день			**94**	**86**	**269**	**2093**	
День 3							
Затрак							
	Омлет с морковью	160	9	12	7	190	231
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	142	1
	Чай с молоком	200	3	3	14	94	413
Итого за Затрак			**15**	**23**	**35**	**426**	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	386
Итого за 2й завтрак			**1**	**1**	**16**	**75**	
Обед							
	Салат из морской капусты	60	1	2	4	42	ТТК
	Рассольник ленинградский	250	6	7	24	181	82
	Мясо отварное	10	3	3		35	289
	Сметана	5		1		8	
	рыба, тушенная в томате с овощами	80	14	6	2	123	261
	картофель отварной	140	4	5	26	167	336
	Компот из изюма	200			21	83	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**31**	**25**	**95**	**730**	
Полдник							
	Булочка с сыром	50	5	5	26	177	ТТК
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			**11**	**11**	**35**	**297**	
Ужин							
	Лапшевник с творогом	150	15	10	29	269	225
	соус сметанный сладкий	50	1	2	3	29	ттк
	чай с сахаром	200			10	40	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**20**	**13**	**65**	**452**	
Итого за день			**78**	**73**	**246**	**1980**	
День 4							
Затрак							
	каша пшенная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
Итого за Затрак			**14**	**17**	**50**	**423**	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		24	96	418
Итого за 2й завтрак			**1**		**24**	**96**	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	4	3	53	20
	суп картофельный с клёцками	250/25	7	7	22	171	91
	Мясо отварное						289
	тефтели мясные	80	13	11	9	183	299
	капуста тушеная	100	3	7	11	121	354
	компот из свежих яблок	200			16	67	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**27**	**30**	**79**	**686**	
Полдник							
	печенье	50	10	6	33	170	
	кефир	200	6	6	9	120	420
Итого за Полдник			**16**	**12**	**42**	**290**	
Ужин							
	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	12	13	5	190	ТТК

	каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	23	148	330
	чай с сахаром и лимоном	200			12	61	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**21**	**18**	**63**	**513**	
Итого за день			**79**	**77**	**258**	**2008**	
День 5							
Затрак							
	каша манная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			**10**	**14**	**53**	**393**	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	386
Итого за 2й завтрак			**1**	**1**	**16**	**75**	
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	86	57
	Борщ с капустой с картофелем с мясом	250/10	6	6	17	148	68
	Сметана	10		2		16	
	Оладьи из печени	70	14	9	9	175	282
	Соус молочный(для подачи к блюду)	50	1	3	3	47	368
	макаронные изделия отварные	100	4	8	25	176	330
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**29**	**34**	**95**	**813**	
Полдник							
	ватрушка с повидлом	50	5	5	33	192	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			**11**	**11**	**42**	**312**	
Ужин							
	Рыба по-польски	90	12	5	2	108	ттк
	картофель отварной	120	2	4	20	126	336
	кисель из повидла	200			25	98	401
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**18**	**10**	**70**	**446**	
Итого за день			**69**	**70**	**276**	**2039**	
День 6							
Затрак							
	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	150	5	7	20	160	199
	яйцо вареное	50	6	6	1	76	ТТК
	Батон с маслом	35	1	4	14	101	3
	чай с молоком	200	3	3	14	94	413
Итого за Затрак			**15**	**20**	**49**	**431**	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
Итого за 2й завтрак			**1**		**20**	**92**	
Обед							
	икра свекольная	60	1	2	7	51	55
	суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками	250	6	7	18	160	ТТК
	Котлета мясная	80	14	13	5	190	299
	Пюре картофельное	150	4	4	31	171	312
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**29**	**27**	**97**	**739**	
Полдник							
	Оладьи с повидлом	60	4	7	22	168	ТТК
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			**10**	**13**	**31**	**288**	
Ужин							
	курица с овощами	200	11	16	16	253	319
	чай с сахаром	200			12	49	411

	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**15**	**17**	**51**	**416**	
Итого за день			**70**	**77**	**248**	**1966**	
День 7							
Затрак							
	пудинг из творога с изюмом	120	21	10	23	266	249
	соус молочный сладкий	50		3	4	45	369
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
Итого за Затрак			**25**	**20**	**57**	**521**	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	195	1	1	22	98	386
Итого за 2й завтрак			**1**	**1**	**22**	**98**	
Обед							
	Огурец соленый	60	2		1	10	70
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	6	7	12	133	77
	печень, тушеная в соусе	50/50	14	10	6	170	261
	макаронные изделия отварные	100	4	8	25	176	335
	Компот из изюма	200			17	68	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**29**	**26**	**79**	**648**	
Полдник							
	пирожки печенные с яблочным фаршем	50	3	4	28	156	440
	кефир	200	6	6	8	114	420
Итого за Полдник			**9**	**10**	**36**	**270**	
Ужин							
	Запеканка овощная	200	7	5	32	206	169
	чай с сахаром и лимоном	200			12	52	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**11**	**6**	**67**	**372**	
Итого за день			**75**	**64**	**261**	**1909**	
День 8							
Затрак							
	омлет	150	13	15	5	209	229
	батон с маслом	35	1	4	14	101	3
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			**17**	**22**	**38**	**426**	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
Итого за 2й завтрак			**1**		**20**	**92**	
Обед							
	салат из свеклы	60	1	3	5	51	34
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	3	20	124	88
	Птица	10	3	2		31	317
	Тефтеля мясная	80/50	14	13	10	215	303
	Пюре из бобовых	130	15	5	31	227	306
	компот из свежих яблок	200			16	67	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**38**	**28**	**100**	**806**	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	5	6	34	209	452
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			**11**	**13**	**43**	**329**	
Ужин							
	рыба, запеченная в молочном ссоусе	90	12	5	6	112	268
	пюре картофельное	110	2	4	16	115	339
	Кисель из повидла	200			22	90	401
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**18**	**10**	**67**	**431**	
Итого за день			**85**	**73**	**269**	**2083**	
День 9							

Затрак							
	каша пшеничная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с сыром ккал	45	5	7	14	138	3
	напиток "Здоровье"	200	3	3	16	114	414
Итого за Затрак			**14**	**17**	**50**	**428**	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	170			17	80	386
Итого за 2й завтрак					**17**	**80**	
Обед							
	икра морковная	60	1	3	6	54	55
	щи приморские со сметаной на курином бульоне	250	3	6	10	103	ТТК
	Птица, тушеная в соусе с овощами	175	15	16	35	335	319
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**22**	**26**	**87**	**657**	
Полдник							
	печенье	50	10	6	33	170	
	йогурт	200	10	6	17	166	420
Итого за Полдник			**20**	**12**	**50**	**336**	
Ужин							
	Сырники из творога	150	26	16	20	329	245
	соус сметанный сладкий	50	1	2	3	33	372
	чай с сахаром	200			12,0	48	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			**31,0**	**19,0**	**58,0**	**524**	
Итого за день			**87,0**	**74,0**	**262,0**	**2025**	
День 10							
Затрак							
	Каша из смеси круп с яблоками	200	6	7	22	182	194
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	142	1
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
Итого за Затрак			**12**	**19**	**52**	**433**	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за 2й завтрак			**1**		**20**	**92**	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	4	3	53	47
	суп картофельный с бобовыми	250	9	4	26	173	87
	Мясо отварное	10	3	3		35	289
	Котлета рыбная горбуша	80	14	6	7	141	271
	Соус молочный(для подачи к блюду)	50	1	3	3	47	368
	картофель отварной	100	2	4	15	104	336
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			**34**	**25**	**90**	**720**	
Полдник							
	ватрушка с повидлом	50	4	6	23	159	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			**10**	**12**	**32**	**279**	
Ужин							
	Макароны, запеченные с сыром	200	11	11	35	276	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
	чай с сахаром и лимоном	200			13	50	411
Итого за Ужин			**15**	**13**	**71**	**440**	
Итого за день			**72**	**69**	**265**	**1964**	
Итого за период			**782,0**	**734,0**	**2602,0**	**2024**	