ООО"ВИВО МАРКЕТ"

Утверждаю Директор: Посл. М. Постникова

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

29.11.2021 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витами	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	6	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	110	10,5	18,9	2,0	220,4	0,2	215	2011
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
Итого за прием пищи:	**400**	**14,9**	**30,4**	**34,9**	**471,8**	**1,9**		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,2	13,6	13,1	226,3	0,1	305	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ В СОУСЕ №133	100	2,1	6,3	16,5	133,3	7,7	133	2012
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Итого за прием пищи:	**720**	**25,3**	**23,0**	**107,0**	**737,8**	**17,2**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,6	94	20	368	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**6,4**	**5,7**	**27,4**	**196,8**	**20,6**		
Ужин								
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	210	8,7	4,8	37,6	228,4	1	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	0,5	395	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0		
Итого за прием пищи:	**450**	**14,8**	**8,4**	**75,2**	**435,7**	**1,5**		
Всего за день:		**61,4**	**67,5**	**244,5**	**1842,1**	**41,2**		

ООО"ВИВО МАРКЕТ"

Утверждаю директор
Досч А.И. Посников

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 7-11 лет

29.11.2021 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Масло сливочное №96	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0	96	2004
Омлет натуральный №340	110	10,8	17,7	2,0	210,1	0,2	340	2004
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6		
Чай с сахаром №685	200	0,2	0	15,0	60,5	0	685	2004
Батон	40	3,1	1,2	20	103,6	0		
Итого за прием пищи:	**400**	**15,4**	**27,1**	**39,6**	**462,3**	**1,8**		
Обед								
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,3	1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	2,2	16,1	94,0	5,3	140	2004
Котлеты рубленые из птицы №499	100/5	15,9	21,4	13,8	312,3	0,6	499	2004
Картофель тушеный с луком №215	150	3,1	18,1	23,0	267,5	11,6	215	2004
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	1	0	14,2	60,1	137,6	707	2004
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0		
Итого за прием пищи:	**805**	**29,6**	**42,5**	**112,9**	**953,9**	**156,1**		
Полдник								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19	91,2	12,8	338	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**6,4**	**5,7**	**26,8**	**194,0**	**13,4**		
Всего за день:		**51,4**	**75,3**	**179,3**	**1610,2**	**171,3**		

Зав. производством _____

ООО"ВИВО МАРКЕТ"

Утверждаю Директор
П.И. Посникова

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 день

29.11.2021

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Масло сливочное №96	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0	96	2004
Омлет натуральный №340	150	14,7	23,9	2,9	286,4	0,2	340	2004
Горошек зеленый отварной	50	1,6	0,1	3,2	19,4	2		
Чай с сахаром №685	200	0,2	0	15,0	60,5	0	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	0		
Итого за прием пищи:	**460**	**20,5**	**33,6**	**46,3**	**568,4**	**2,2**		
Обед								
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,3	1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,9	19,9	117,5	6,6	140	2004
Котлеты рубленые из птицы №499	100/5	15,9	21,4	13,8	312,3	0,6	499	2004
Картофель тушеный с луком №215	200	4,1	24,1	30,8	356,6	15,5	215	2004
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	1	0	14,2	60,1	137,6	707	2004
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	0		
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	160,8	0		
Итого за прием пищи:	**945**	**33,8**	**49,5**	**142,4**	**1152,1**	**161,3**		
Полдник								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19	91,2	12,8	338	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**6,4**	**5,7**	**26,8**	**194,0**	**13,4**		
Всего за день:		**60,7**	**88,8**	**215,5**	**1914,5**	**176,9**		

Зав. производством _____