

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 и 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 1								
Завтрак								
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С СЫРОМ	150/180	7,31/8,82	5,71/6,84	32,00/38,34	205,3/246,6	0,00/0,00	43-2/3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,10	46,00/54,9	0,20/0,23	12/10
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ + СЫР	20/5/5/25/6/6	3,20/4,00	1,30/5,30	9,10/11,40	88,22/110,30	0,06/0,08	4/13
Второй завтрак								
	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,7	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		430/547	11,96/14,68	11,47/14,02	59,32/74,54	383,92/478,40	10,26/15,31	
Обед								
	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ	40/60	0,40/0,60	4,00/6,00	1,90/2,80	45,00/65,00	9,00/13,50	15\1
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150\200	1,16/1,55	3,93/5,24	6,21/8,29	65,00/87,00	5,13/6,85	14,2
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	130/150	3,03/3,50	2,47/2,85	11,76/13,56	81,00/94,00	27,13/31,30	8/3
	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ МЯСА	60/85	6,45/9,14	7,02/9,94	3,83/5,43	105,00/148,00	0,06/0,09	23/8
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,37/0,49	0,02/0,03	13,70/18,26	54,00/72,00	37,62/50,16	6/10
	ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00	0/13
		560/735	13,39/17,992	17,62/24,30	52,16/68,02	420,00/559,3	78,94/101,90	
Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80\100	13,52/16,90	7,68/9,60	10,56/13,20	167,00/209,00	0,18/0,23	9/5
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	20/30	0,50/0,74	0,94/1,41	2,97/4,45	22,00/33,00	0,08/0,12	2/11
	КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	120/150	3,52/4,40	3,84/4,80	5,68/7,10	70,40/87,80	1,60/2,00	17/10
	ХЛЕБ	10/20	0,66/1,32	0,06/0,12	4,92/9,84	23,30/46,70	0,00/0,00	0/13
		230/300	18,20/23,36	12,52/15,93	24,13/34,59	282,70/376,50	1,84/2,25	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			43,55 55,96	41,61 54,25	135,61 177,15	1086,62 1414,20	91,04 119,56	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 2								
Завтрак								
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/180	2,20/2,65	2,84/3,41	25,78/31,00	139,00/166,50	0,00/0,00	8/4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/180	2,26/2,71	2,16/2,60	12,02/12,02	467,00/80,10	0,39/0,47	13/10
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/12/25/15	2,08/2,60	4,10/5,13	12,60/15,73	96,40/120,50	0,00/0,00	1/13
Второй завтрак								
	СОК	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,70	42,70/64,02	10,00/15,00	-
		432/550	6,94/8,56	9,50/11,74	58,20/73,45	345,10/413,12	10,39/15,47	
Обед								
	САЛАТ ИЗ ОТВОРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/60	1,20/1,79	4,46/6,70	4,04/92,00	61,00/92,00	2,57/3,86	32/1
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	150\200	2,08/2,77	3,31/4,41	78,19/10,93	71,00/94,00	3,96/5,29	3/2
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МОЛОКОМ И ОВОЩАМИ	40/20/50/30	7,59/10,12	1,57/2,09	1,51/2,02	47,00/63,00	0,49/0,65	3/7
	РИС ОТВАРНОЙ	100/130	2,46/3,20	2,23/2,90	25,77/33,50	132,00/171,00	0,00/0,00	45/3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150/200	0,37/0,49	0,02/0,03	13,70/18,26	54,00/72,00	37,62/50,16	6/10
	ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00	0/13
		530/710	15,68/21,01	11,77/16,37	67,97/90,45	435,00/585,30	44,64/59,96	
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50.70	6,60/9,20	6,21/8,70	20,14/28,20	162,9/228,00	0,12/0,18	5/12
	МОЛОКО	150\180	4,30/5,20	4,50/5,31	6,80/8,10	84,00/100,00	0,80/1,00	16/10
		200/250	10,90/14,40	10,71/14,01	26,94/36,30	246,90/328,00	0,92/1,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								
			33,52	31,98	153,11	1027,00	55,95	
			43,97	42,12	200,20	1344,42	76,61	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 и 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 3								
Завтрак								
	КАША ПШЕННАЯ	150/180	4,90/5,88	4,47/5,37	23,43/28,11	154,00/185,40	0,31/0,38	11/4
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150/180	2,90/3,48	2,61/3,13	17,18/20,61	101,00/121,50	0,39/0,47	14/10
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/8/25/10	3,40/4,30	2,00/2,60	9,90/12,30	72,80/91,00	0,06/0,08	3/13
Второй завтрак								
	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100/150	0,40/0,60	0,30/0,45	10,30/15,45	45,50/68,30	5,00/7,50	-
		428/545	11,60/14,26	9,08/11,55	60,81/76,47	373,30/466,20	5,76/8,43	
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40/60	0,86/1,28	4,41/6,62	1,14/1,71	48,00/71,00	0,61/0,92	19\1
	КУРИННЫЙ БУЛЬОН	150/200	0,60/0,80	0,45/0,60	0,30/0,40	7,50/10,00	1,35/1,80	1/2
	ГРЕНКИ	10/20	0,86/1,71	0,08/0,17	5,37/10,75	26,00/53,00	0,00/0,00	34/2
	КУРА ОТВАРНАЯ	60/80	7,30/9,73	7,87/10,50	1,24/1,65	105,60/140,00	0,35/0,46	2/9
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130/150	2,03/2,34	3,20/3,69	11,69/13,49	84,00/97,00	9,20/10,61	18/3
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	13,76/18,35	53,00/71,00	37,56/50,08	4/10
	ХЛЕБ	20/30	1,32/1,98	0,12/0,18	9,84/14,76	46,60/70,00	0,00	0/13
		560/740	13,20/18,15	16,14/21,77	43,34/61,11	370,70/512,00	49,07/63,87	
Полдник								
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	80\100	6,17/7,70	5,60/7,00	12,32/15,40	121,00/152,00	5,76/7,20	36/8
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20/30	0,76/1,14	1,86/2,79	2,13/3,20	28,00/43,00	0,10/0,16	3/11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/200	1,05/1,40	1,06/1,42	8,42/11,23	46,00/61,00	0,20/0,26	12/10
	ХЛЕБ	10/20	0,66/1,32	0,06/0,12	4,92/9,84	23,30/46,70	0,00/0,00	0/13
		250/350	8,64/11,56	8,58/11,33	27,79/39,67	218,30/302,70	6,06/7,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,44 43,97	33,80/44,65	131,94/177,25	962,30/1280,90	60,89/79,92	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 4								
Завтрак								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ	150/180	2,85/3,10	4,47/5,37	2,75/3,30	71,00/85,00	0,31/0,38	11/4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/180	2,26/2,71	2,61/3,13	2,16/2,60	67,00/80,10	0,39/0,47	14/10
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМ)	20/10/30/2 0	1,36/2,06	2,00/2,60	0,12/0,18	72,85/122,00	0,00/0,00	3/13
Второй завтрак	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100/150	1,50/2,25	0,50/0,75	21,00/31,50	94,50/141,80	10,00/15,00	-
		430/560	7,97/10,12	5,53/6,83	56,33/82,12	305,30/429,70	10,70/15,85	
Обед								
ЛЕТО	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ, СВЕКЛЫ, ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОРУЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (С 01.03 ДО 01.09)	40/60	0,57/0,86	4,00/6,00	3,49/5,23	52,00/79,00	1,67/2,50	29/1
ЗИМА	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (С 01.09 ДО 01.03)	40/60	0,60/0,90	2,60/4,00	4,40/6,70	41,00/61,00	15,00/22,40	5\1
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,08/1,43	1,96/2,62	7,01/9,35	51,00/85,00	2,76/3,69	9/2
	БИТОЧКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	10/20	0,86/1,71	0,08/0,17	5,37/10,75	26,00/53,00	0,00/0,00	34/2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/150	2,06/3,08	2,81/4,22	13,76/20,64	90,00/135,00	7,16/10,74	3/3
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150/200	0,49/0,65	0,02/0,03	16,20/21,59	64,00/85,00	37,64/50,19	5/10
	ХЛЕБ	20/30	1,32/1,98	0,12/0,18	9,84/14,76	46,60/70,00	0,00	0/13
Л		560/770	15,95/21,56	18,73/25,82	58,93/82,79	469,60/669,00	49,29/67,20	
З			15,98/21,60	17,33/23,82	59,84/84,26	458,60/651,00	62,62/87,10	
Полдник								
	ОМЛЕТ	80\100	7,81/9,76	10,52/13,15	1,39/1,74	131,00/164,00	0,11/0,14	36/8
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27,00/36,00	0,59/0,80	12/10
	ХЛЕБ	10/20	0,66/1,32	0,06/0,12	4,92/9,84	23,30/46,70	0,00/0,00	0/13
		240/320	8,53/11,16	10,59/13,28	13,06/20,81	181,30/246,70	0,70/0,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,45/42,84 32,48/42,88	34,85/45,93 33,45/43,93	128,32/185,72 129,23/187,19	956,20/1345,40 945,20/1327,40	60,69/83,05 74,02/103,89	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 5								
Завтрак								
	КАША РИСОВАЯ	150/180	4,53/5,44	4,36/5,23	31,76/38,12	186,00/223,20	0,39/0,47	7/4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,10	46,00/54,9	0,20/0,23	12/10
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	28/35	3,40/4,30	2,00/2,60	9,90/12,30	72,80/91,00	0,06/0,08	3/13
Второй завтрак								
	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,7	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		428/545	9,38/11,60	7,82/9,71	59,88/75,23	349,20/435,70	10,65/15,81	
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150\200	1,31/1,74	0,83/1,10	8,52/11,35	48,00/63,00	1,77/2,36	18/2
	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	40/60	1,23/1,85	1,50/2,25	2,57/3,86	29,00/43,00	3,92/5,88	1/1
	СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	80/100	15,84/19,80	18,18/22,73	3,55/4,44	241,00/301,00	0,36/0,45	8/9
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	20/30	0,39/0,58	1,18/1,77	1,35/2,02	18,00/26,00	0,13/0,20	4/11
	КИСЕЛЬ	150/200	0,70/1,00	0,00/0,00	24,00/32,00	86,00/115,00	37,70/50,30	9(1)/10
	ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00	0/13
		470/630	21,45/27,61	21,87/28,19	54,75/73,35	492,00/641,60	78,94/101,90	
Полдник								
	САЛАТ ИЗ ОТВОРНОГО КАРТОФЕЛЯ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ, С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (С 01.09)	80\100	1,14/1,43	8,00/10,00	6,98/8,72	104,00/131,00	3,34/4,17	29/1
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (С 01.03)	75/100	1,00/1,60	1,60/2,50	6,95/10,70	42,00/65,00	4,60/7,10	18/3
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150/200	0,17/0,23	0,07/0,09	12,51/16,68	49,00/65,00	66,75/89,00	15/10
	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	20/10/30/20	1,36/2,06	0,12/0,18	16,34/27,76	72,85/122,3	0,00/0,00	5/13
		230/3010	18,20/23,36	4,19/6,27	32,43/49,67	173,85/266,3	68,42/91,50	
		255/350	2,53/3,89	1,79/2,77	35,80/55,14	163,85/252,30	71,35/96,10	
Итого за день			32,93/42,36 33,36/43,10	33,88/44,17 31,48/40,67	151,08/154,54 201,05/206/52	1015,05/1343,60 1005,05/1329,60	122,95/166,50 125,88/171,10	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 6								
Завтрак								
	КАША МАННАЯ	150/180	3,98/4,78	3,81/4,60	20,64/24,76	133,00/160,00	0,31/0,38	5/4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,11	46,00/55,00	0,20/0,23	12/10
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/5/25 25/6/6	3,20/4,00	4,30/5,30	9,10/11,40	88,22/110,30	0,06/0,08	4/13
Второй завтрак	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100/150	0,40/0,60	0,30/0,45	10,00/15,45	45,50/68,30	5,00/7,50	-
		430/560	8,63/10,64	9,47/11,63	48,46/61,72	312,72/393,60	5,57/8,19	
Обед								
ЛЕТО	САЛАТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40/60	1,36/2,03	3,33/4,99	3,75/5,62	51,00/76,00	2,81/4,21	16/1
ЗИМА	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40/60	0,46/0,69	2,65/3,97	4,39/6,59	43,00/64,00	1,76/2,65	10/1
	СУП РЫБНЫЙ	150/200	5,43/7,24	3,08/4,11	9,72/12,97	89,00/119,00	5,22/6,95	19/2
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80/120	10,06/15,10	10,53/15,80	2,01/3,02	114,00/216,00	7,32/10,97	9/8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/150	2,06/3,08	2,81/4,22	13,76/20,64	90,00/135,00	7,16/10,74	3/3
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0,37/0,49	0,02/0,03	13,70/18,26	54,00/72,00	37,62/50,19	6/10
	ХЛЕБ	30/40	1,39/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,00	0,00	0/13
Л		550/770	21,26/30,58	19,95/29,39	57,70/80,19	498,00/711,3	60,13/79,03	
З			20,36/29,24	19,27/28,37	58,34/81,16	490,00/699,30	59,08/81,47	
Полдник								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80/100	7,81/9,76	10,52/13,15	1,39/1,74	131,00/164,00	0,11/0,14	36/8
	КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	150/200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27,00/36,00	0,59/0,80	12/10
		240/320	8,53/11,16	10,59/13,28	13,06/20,81	181,30/246,70	0,70/0,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,45/42,84 32,48/42,88	34,85/45,93 33,45/43,93	128,32/185,72 129,23/187,19	956,20/1345,40 945,20/1327,40	60,69/83,05 74,02/103,89	

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 7								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (РИС, ПШЕНО)	150/180	3,74/4,50	4,41/5,30	19,23/23,10	132,00/158,00	0,40/0,48	16/4
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,17	46,00/55,00	0,20/0,23	12/10
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/12/25/15	2,08/2,60	4,10/5,13	12,60/15,73	96,40/120,50	0,00/0,00	1/13
Второй завтрак	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100/150	1,50/2,25	0,50/0,75	21,00/31,50	94,50/141,80	10,00/15,00	-
		432/550	8,37/10,61	10,07/12,46	61,25/80,50	368,90/475,30	10,60/15,71	
Обед								
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С ЯЙЦОМ	30/10/50/20	2,89/5,05	2,31/4,05	4,40/6,70	42,00/74,00	7,14/12,50	2\1
	СУП ОВОЩНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/200	3,83/5,11	9,24/12,32	7,01/9,35	141,00/188,00	5,33/7,10	15/2
	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	150/200	9,40/12,60	9,70/13,00	5,37/10,75	159,00/212,00	2,33/7,10	31/8
	КИСЕЛЬ	150/200	0,70/1,00	0,00/0,10	13,76/20,64	86,00/115,00	2,50/3,40	9(1)/10
	ХЛЕБ	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	9,84/14,76	70,00/93,30	0,00	0/13
		520/710	18,80/26,40	21,43/29,71	58,93/82,79	498,00/682,3	52,67/73,30	
Полдник								
	ПИРОЖОК С ИЗЮМОМ	70\100	4,36/6,54	2,62/3,93	34,30/51,45	177,00/253,00	0,04/0,06	11/12
	МОЛОКО	150/180	4,30/5,20	4,50/5,31	6,80/8,10	84,00/100,00	0,80/1,00	16/10
		220/280	8,66/11,74	7,12/9,24	41,10/59,55	261,00/353,00	0,84/1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,83/48,75	38,62/51,41	163,48/222,58	1127,90/1510,60	64,11/90,07	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 8								
Завтрак								
	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/180	4,48/5,37	3,95/4,73	23,04/27,66	146,00/176,00	0,31/0,38	14/4
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150/180	2,90/3,48	2,61/3,13	17,18/20,61	101,00/121,50	0,39/0,47	14/10
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	28/35	3,40/4,30	2,00/2,60	9,90/12,30	72,80/91,00	0,06/0,08	3/13
Второй завтрак								
	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,7	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		428/545	11,18/13,75	8,96/11,06	59,92/75,27	364,20/455,10	10,76/15,93	
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40/60	0,55/0,82	3,30/4,95	2,72/4,08	42,00/64,00	0,77/1,16	50\1
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150\200	1,19/1,58	1,92/2,56	4,93/6,57	40,00/53,00	8,36/11,15	6/2
	КУРА ОТВАРНАЯ	50/80	6,08/9,73	6,56/10,50	1,03/1,65	88,00/140,00	0,29/0,46	2/9
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/150	4,60/5,31	3,27/3,77	3,27/3,77	163,00/188,00	0,00/0,00	43/3
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И ШИПОВНИКА	150/200	0,30/0,40	0,06/0,07	0,06/0,07	54,00/71,00	52,56/70,08	7/10
	ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	0,18/0,27	70,00/93,30	0,00	0/13
		550/730	14,70/20,48	15,29/22,09	15,29/22,09	457,00/609,30	61,98/82,85	
Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80\100	10,84/13,56	7,68/9,60	10,18/12,72	170,00/213,00	0,50/0,63	13/5
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20/30	0,50/0,71	0,94/1,41	2,97/4,45	22,00/33,00	0,08/0,12	2/11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1050.180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,10	46,00/54,90	0,20/0,23	12/10
		250/310	12,39/15,56	11,41/14,45	21,57/27,27	238,00/300,90	0,78/0,98	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			38,27/49,79	35,66/47,60	146,63/185,07	1059,20/1365,30	73,52/99,76	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 9								
Завтрак								
	КАША ОВСЯНАЯ	150/180	5,54/6,64	5,90/7,07	22,11/26,5	132,00/158,00	0,39/0,47	6/4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/180	2,26/2,71	2,61/2,60	10,02/12,02	67,00/80,10	0,39/0,47	13/10
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМ)	20/10/30/20	1,36/2,06	0,12/0,18	16,34/27,76	72,85/122,30	0,00/0,00	5/13
Второй завтрак								
	СОК ИЛИ ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,70	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		430/560	9,65/12,01	8,58/10,45	58,27/81,00	316,25/427,00	15,78/21,04	
Обед								
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40/60	0,57/0,85	5,97/8,95	3,64/5,47	71,00/106,00	1,69/2,53	30\1
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,30/1,74	3,28/4,37	8,75/11,67	70,00/93,00	4,08/4,45	5/2
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60/80	8,23/10,97	1,20/1,60	4,79/6,39	64,00/85,00	0,38/0,50	9/7
	РИС ОТВАРНОЙ	100/130	2,46/3,21	2,23/2,95	25,77/33,45	132,00/171,00	0,00/0,00	45/3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20.30	0,39/0,59	1,16/1,75	1,32/1,98	17,00/26,00	0,05/0,08	1/11
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150/200	0,31/0,32	0,01/0,01	13,76/18,35	53,00/71,00	37,56/50,08	4/10
	ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	0,18/0,21	70,00/93,30	0,00	-
		550/740	15,25/20,31	14,03/19,87	14,03/19,87	477,00/645,30	43,76/57,64	
Полдник								
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70/100	4,10/5,90	3,50/5,00	43,70/62,40	215,00/307,00	0,10/0,20	17-2/12
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150/180	0,17/0,21	0,07/0,08	12,51/15,00	49,00/59,00	66,75/80,00	15/10
		20/280	4,27/6,11	3,57/5,08	56,21/77,40	264,00/366,00	66,85/80,20	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			29,08/38,92	26,18/35,40	187,27/255,40	1057,25/1438,30	126,39/158,88	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №38
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 И 3 ДО 7 ЛЕТ ЯСЛИ/САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 10								
Завтрак								
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/180	4,90/5,87	4,47/5,37	23,43/28,11	154,00/85,00	0,31/0,38	15/4
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150/180	2,90/3,48	2,61/3,13	17,18/20,61	101,00/121,50	0,39/0,47	14/10
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМ)	20/10/30/20	1,36/2,06	0,12/0,18	16,34/27,76	72,85/122,30	0,00/0,00	5/13
Второй завтрак								
	СОК	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,7	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		430/560	9,56/12,01	7,60/9,28	66,75/91,18	370,55/493,82	10,70/15,75	
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40/60	0,55/0,82	3,30/4,95	2,72/4,08	42,00/64,00	0,77/1,16	50\1
	СУП ГОРОХОВЫЙ	150\200	1,19/1,58	1,92/2,56	4,93/6,57	40,00/53,00	8,36/11,15	6/2
	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР	50/80	6,08/9,73	6,56/10,50	1,03/1,65	88,00/140,00	0,29/0,46	2/9
	ГРЕЧА	130/150	4,60/5,31	3,27/3,77	3,27/3,77	163,00/188,00	0,00/0,00	43/3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА	150/200	0,30/0,40	0,06/0,07	0,06/0,07	54,00/71,00	52,56/70,08	7/10
		550/730	14,70/20,48	15,29/22,09	15,29/22,09	457,00/609,30	61,98/82,85	
Полдник								
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60/80	0,97/1,57	1,40/2,23	7,29/11,67	47,00/74,00	2,00/3,20	1/3
ЛЕТО	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (С 01.03-01.09)	40/60	1,23/1,85	1,50/2,25	2,57/3,86	29,00/43,00	3,92/5,88	1/1
ЗИМА	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (01.09-01.03)	40/60	0,62/0,94	2,65/3,97	3,71/5,56	41,00/61,00	14,96/22,44	6/1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,23	27,00/36,00	0,59/0,80	11/10
	ХЛЕБ	10/20	0,66/1,32	0,06/0,12	4,92/9,84	23,30/46,70	0,00/0,00	0/13
		260/360	2,92/4,79	2,97/4,61	21,53/34,60	126,30/199,70	6,51/9,88	
		260/360	2,31/3,88	4,12/6,33	22,67/36,30	138,30/217,70	17,55/26,44	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			32,74/43,64 32,13/42,73	30,91/41,43 32,06/43,15	156,40/215,76 157,54/217,46	1002,85/1369,52 1014,85/1387,52	62,64/86,83 73,68/103,39	