

«Утверждаю»

Заведующий МДОБУ детский сад

«Копилкай» с. Куянгаево МР Баймакский

район РБ _____ Н.Ю. Исянова

«01» сентября 2025 г. Приказ № 40



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ

ПЕРИОД

(столовые, работающие на продовольственном сырье)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНАГО ПОНЕДЕЛЬНИКА													
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		неделя: I								
Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы					
				энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак	184	Каша ячневая молочная вязкая	155	184	5,3	5,7	27,6	145	58,6	1,56	0,15	0,07	8,48
	306	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
		итого за завтрак	339	320	7,8	10,13	48,6	119,63	35,81	1,32	0,15	0,14	1,5
2 Зав		фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
		итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед		Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	36	0,7	2,05	3,8	5,1	4,2	0,15	0,007	0,01	2,1
	6	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	89,76	3,018	6,78	19,43	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
	221	Плов из отварной говядины	130	294,32	15,3	15,87	22,64	29	32	2	0,09	0,12	17,9
	294	Компот из сухофруктов	150	59,7	0,09	0	14,55	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СТР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		итого за обед	510	690,2	20,9	19,51	103,5	258,48	178,56	69,4	24,4	36,28	114,1
полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150	95,12	3,48	3,64	11,75	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	74	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
	283	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
	СТР	итого за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,14	0,14	0,39
		итого за день	1379	1289,2	35,3	33,86	204,7	551,6	270,17	103,72	36,69	54,56	161,99
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНАГО ВТОРНИКА													
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		неделя: I								
Прием	№ рецеп.	Блюдо		пищевая ценность				минеральные элементы					

		Выход, г	энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг		
завтрак	181	Каша рисовая молочная	150/5	157,6	3,84	4,97	24,46	94,03	21,4	0,32	0,04	0,12	0,41	
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0	
	3	Бутерброд с сыром	30/10	105,7	4,97	2,98	14,49	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
		итого за завтрак	344	288	8,9	8,92	42,8	201,06	36,8	1	0,09	0,18	0,48	
2 завтрак	281	кисломолочный продукт	150/5	135	6	2,3	21,5	168	20	0,2	0,05	0,06	0,8	
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0	
		итого за 2 завтрак	30	301,9	9	6,2	51,3	168,12	22,3	0,28	0,07	0,07	0,8	
			40	35,67	0,64	2,09	3,51	8,33	4,84	0,48	0,01	0,01	1,3	
Обед	40	Салат Степной		57,6	1,56	2,58	6,96	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19	
	56	Бишбармак	150	160,06	11,35	11,8	2,1	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0	
	96	Гуляш из отварного мяса	50/40	192,86	5,2	5,14	31,26	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	222	Каша пшенная рассыпчатая	120	51	0,15	0	12,9	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
	295	Компот из свежих плодов	200	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
	СТР	Хлеб ржаной	40	668,03	34,97	26,93	74,47	86,85	62,9	4,25	0,33	0,27	9,49	
		итого за обед	664											
полдник	273	Булочка Домашняя	75	358	7,3	11,7	55,4	12,75	8	0,68	0,07	0,03	0	
	306	Кисель	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0	
		итого за завтрак	210	286	4,2	6,85	52,6	13,11	8	0,72	0,07	0,03	0	
			итого за день	1403	1467,93	56,97	46,75	212,77	408,04	125,4	6,72	1,21	0,55	10,04

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ										день Среда			
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ				неделя: 1									
Прием	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность			минеральный элемент					витамины, г.	
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
завтрак	198	Каша манная молочная	150/5	138	3,8	5,9	17,6	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
	289	Какао с молоком	150	69,5	2,4	2,3	10,2	0,13	0	0,01	0	0	0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
		Итого за завтрак		339	265	6,3	10,32	36,7	103,08	22,97	0,86	0,09	0,14

2 завтрак		фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
		итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	23	Салат из свеклы с растительным маслом	40	38	0,5	3	2,4	10,22	5,94	0,53	0,01	0,01	1,49
	44	Суп из овощей со сметаной	150/5	68,05	1,14	3,46	7,43	9,58	12,09	0,46	0,05	0,03	2,93
	92	Бефстроганов	40/40	183	11,2	14	3	10,44	15,5	1,87	0,04	0,08	0,49
	212	Отварные макаронные изделия	120/4	168,4	4,66	3,45	29,66	62,5	12,99	3,67	0,3	0,07	0
	294	Компот из сухофруктов	150	59,7	0,09	0	14,55	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СГР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		итого за обед	600	548,4	20,79	23,91	63,29	123,19	75,24	8,12	0,57	0,29	5,01
полдник	75	Суп молочный с крупой	150	83,4	2,64	3,24	10,86	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		итого за полдник	330	330	6,8	4,53	11,33	86,14	13,05	0,91	0,13	0,14	0,39
		итого за день	1469	1237,4	35,47	94,32	187,7	610,08	140,41	112,87	45,34	84,21	163,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНА														
дошкольное питание			день Четверг											
ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя: I											
Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность						минеральные элементы			витамины, г.	
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак	196	Каша "Дружба" с маслом	150/5	183	4,98	6,33	26,68	26,68	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4	
	283	Чай с сахаром	150	26,25	0,075	0	6,83	0,13	0	0,01	0	0	0	
	3	Бутерброд с сыром	30/10	105,7	4,97	2,98	14,49	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
		итого за завтрак	344	311	10,7	9,62	45,5	203,93	49,1	1,56	0,18	0,18	0,47	
2 завтрак	281	кисломолочный продукт	150/5	135	6	2,3	21,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0	
		итого за 2 завтрак	185	225,9	8,6	4	39,8	107,02	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07	
	19	Салат из моркови	40	37,2	0,8	3,6	2,12	4,2	6	0,27	0,015	7,5	3	

обед	42	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	66,66	1,14	3,99	6,48	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
	97	Жаркое по домашнему	80/40	117,36	11,9	9,1	11,7	58,8	52,39	1,6	0,1	0,1	0,24
	294	Компот из сухофруктов	150	59,7	0,09	0	14,55	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
	СТР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		Итого за обед	605	520,53	34,99	27,51	67,43	289,48	103,29	15,67	9,16	30,1	21,99
полдник	199	Каша пшеничная молочная	150/5	181,04	5,56	6	27,42	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
	285	Чай с лимоном и сахаром	155	46,22	0,05	0,007	11,48	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
		хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		Итого за полдник	334	286	8,1	6,33	50,4	108,63	27,73	2,16	0,2	0,18	1,2
		Итого за день	1477	1437,63	65,49	38,7	218,08	668,21	252,07	22,2	8,57	30,66	24,26

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ: ДО 3 ЛЕТ													
дошкольное питание			неделя: 1										
Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы					
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
завтрак	181	Каша рисовая молочная	150/5	157,6	3,84	4,97	24,46	94,03	21,4	0,32	0,04	0,12	0,41
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
		Итого за завтрак	334	317	6,8	10,22	48,9	95,14	34,9	1,02	0,1	0,13	0,38
2 завтрак			150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
	306	Кисель											
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
		Итого за 2 завтрак	180	223,9	8,6	4	44,8	0,48	2,3	0,12	0,02	0,01	0
Обед	42	Винегрет	40	51,71	0,5	4,05	3,33	13,76	7,47	0,48	0,01	0,01	0,75
	56	Бишбармак	150	57,6	1,56	2,58	6,96	9,03	13,49	0,5	0,05	0,03	4,02
	80	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	144,4	15,7	7,6	3,1	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
	138	Картофельное пюре	120	109	2,4	3,7	16,1	28,5	22,8	0,83	0,09	0,08	8,34
	295	Компот из свежих плодов	150	51	0,15	0	12,9	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
	СТР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		Итого за обед	600	564,53	29,67	29,73	72,77	264,27	82,45	15,3	9,19	30,09	30,08

полдник	74	Суп молочный с макаронными изделиями	150	95,12	3,48	3,64	11,75	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	СТР	хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		ИТОГО за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,14	0,14	0,39
		ИТОГО за день	1454	1929,43	67,37	43,45	234,17	447,38	130,45	17,44	9,45	30,37	30,85

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

неделя: 2

Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы					
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг

завтрак	211	Макаронные изделия с тертым сыром	144	136,85	7,74	13	26	141	13,3	0,67	0,67	0,67	0,08
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	СТР	Хлеб пшеничный для детского питания	30	70,5	2,4	0,3	14,55	106,9*	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		ИТОГО за завтрак	315	378,6	12,7	12,5	53,2	229,76	33,53	2,08*	0,79	0,81	0,47
2 Зав		Фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
		ИТОГО за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
	27	Салат из свеклы с яблоками	40	31	0,35	2	2,95	8,33	4,84	0,48	0,01	0,01	1,3
	63	Суп картофельный с бобовыми	150	149,25	5,9	3,2	23,6	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
Обед	96	Гуляш из отварного мяса	50/40	160,06	11,35	11,8	2,1	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
	173	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	182,9	6,05	3,76	31,2	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	306	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СТР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		ИТОГО за обед	465	732,7	18	20,23	117,9	261,93	174,04	68,2	24,33	36,28	15,5
полдник	75	Суп молочный с крупой	150	83,4	2,64	3,24	10,86	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	СТР	хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		ИТОГО за полдник	330	330	6,8	4,53	11,33	86,14	13,05	0,91	0,13	0,14	0,39
		ИТОГО за день	1305	1382,7	38,2	35,76	202,03	663,8	265,6	103,19	37,2	55,23	62,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ														
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		день: Вторник									
					неделя: 2									
Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы						
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
завтрак	198	Каша пшеничная молочная	150/5	202,54	5,94	7,34	28,13	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17	0,38	
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0	
	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	3,93	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0	
		Итого за завтрак	314	324	11,9	9,72	46,9	198,94	97,31	3,24	0,21	0,23	0,45	
2 завтрак	281	кисломолочный продукт	150/5	135	6	2,3	21,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0	
		Итого за 2 завтрак	185	225,9	8,6	4	39,8	107,02	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07	
	22	Салат витаминный	40	36	0,65	1,8	4,45	5,1	4,2	0,15	0,007	0,01	2,1	
Обед	68	Свекольник со сметаной	150/5	104,16	1,93	6,34	10,05	8,22	12,55	0,52	0,05	0,03	3,96	
	221	Плов из отварной говядины	130	294,32	15,3	15,87	22,64	29	32	2	0,09	0,12	17,9	
	295	Компот из свежих плодов	150	51	0,15	0	12,9	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	СГР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
полдник		Итого за обед	540	461,9	32,2	26,11	58,26	77,79	99,39	4,36	0,3	0,24	19,95	
	273	Булочка Домашняя	75	358	7,3	11,7	55,4	12,75	8	0,68	0,07	0,03	0	
	306	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0	
		Итого за полдник	210	267	4,2	6,85	47,6	13,11	8	0,72	0,07	0,03	0	
		Итого за день	1249	1310,93	63,65	32,53	201,76	602,49	248,57	22,07	9,73	30,42	19,44	
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ														
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		день: Среда									
					неделя: 2									
Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы						
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
завтрак	184	Каша ячневая молочная	150/5	184	5,3	5,7	27,6	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,7	
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0	
	3	Бутерброд с сыром	30/10	105,7	4,97	2,98	14,49	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
		Итого за завтрак	334	311	7,8	10,12	46,7	117,82	35,29	1,29	0,15	0,14	0,7	

2 Завтрак		фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
		итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	40	Салат Стенной	40	35,67	0,64	2,09	3,51	6,04	5,62	0,16	0,02	0,01	1
	61	Суп картофельный с крупой	150	67,2	1,6	1,5	11,58	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	7,2
	596	Рагу овощное с мясом	120	130,2	7,44	8,28	6,3	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
	294	Компот из сухофруктов	150	59,7	0,09	0	14,55	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СГР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
итого за обед			650	834,53	28,67	23,31	123,37	474,85	164,54	81,8	33,38	66,09	116,86
полдник	302	Каша гречневая вязкая	150/5	140,23	4,8	3,96	21,47	87,51	25	0,4	0,05	0,11	0,38
	285	Чай с лимоном и сахаром	150/5	46,22	0,05	0,007	11,48	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
	СГР	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		итого за полдник	334	374	9,7	8,53	64,8	103,39	13,59	1,03	0,14	0,17	1,21
итого за день			1436	1589,53	40,07	31,23	258,2	727	251,28	113,14	45,42	84,35	164,77

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы				витамины, г.	
				энергети	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	198	Каша манная молочная	150/5	138	3,8	5,9	17,6	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	6,83	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8
	1	Бутерброд с маслом	30/5	103,55	2,41	9,1	14,56	8,1	9,93	0,61	0,05	0,02	0
		итого за завтрак	339	314	10,7	9,03	48,4	209,53	43,13	2,08	0,15	0,15	1,2
2 завтрак	281	Кисломолочный продукт	150/5	59	4,2	0,1	10	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		кондитерские изделия	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
		итого за 2 завтрак	30	225,9	7,2	4	39,8	107,02	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07
	34	Салат Здоровье	40	32	0,6	2,05	2,9	4,2	6	0,27	0,015	7,5	3
	54	Рассольник Ленинградский со сметаной	155	89,76	3,018	6,78	19,43	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
	95	Гуляш из отварной говядины	50/40	160,06	11,35	11,8	2,1	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87

об	212	Отварные макаронные изделия	120/5	168,4	4,66	3,45	29,66	73,5	65,5	2	0,13	0,13	0,3
	294	Компот из сухофруктов	150	79,6	0,12	0	19,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СТР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		Итого за обед	595	1053,33	37,27	30,59	157,47	306,58	120,98	16,33	9,2	30,13	20,26
	74	Суп молочный с макаронными изделиями	150	95,12	3,48	3,64	11,75	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
полдник	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	СТР	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		Итого за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,34	0,18	0,4
		Итого за день	1444	1704	59,87	32,85	270,1	710,62	192,61	19,16	9,56	30,53	21,99

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНАГО ДНЯ ПИТАНИЯ													
ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ										
			неделя: 2										
Прием	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральный элемент					
				энергетическая	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
завтрак	181	Каша рисовая молочная	150/5	157,6	3,84	4,97	24,46	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	3	Бутерброд с сыром	30/10	105,7	4,97	2,98	14,49	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
		Итого за завтрак	339	301	7,2	10,52	44,2	102,95	37,7	1,22	0,14	0,14	0,4
	306	Кисель из концентрата кондитерские изделия	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
2 завтрак		Итого за 2 завтрак	180	223,9	3	3,9	44,8	0,48	2,3	0,12	0,02	0,01	0
	26	Салат из свеклы с изюмом	40	41	0,5	2,3	4,8	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07
	53	Щи из свежей капусты со сметаной	150/10	64,69	1,25	3,7	6,3	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
	80	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	144,4	15,7	7,6	3,1	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11	2,6
	138	Картофельное пюре	120	109	2,4	3,7	16,1	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
Обед	294	Компот из сухофруктов	150	59,7	0,09	0	14,55	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	СТР	Хлеб ржаной	40	31,25	3,2	0	6,25	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0

		ИТОГО за обед	594	450,04	23,14	17,3	51,1	93,56	80,25	5,34	0,43	0,29	7,57
ПОЛДНИК	257	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5	184,13	6,08	7,35	26,7	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
	283	Чай с сахаром	150	35	0,1	0	9,1	0,13	0	0,01	0	0	0
	СГР	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,4	0,3	14,55	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		ИТОГО за полдник	334	294	8,6	7,72	47,8	109,13	50,58	2,01	0,25	0,18	0,38
		ИТОГО за день	1412	1418,7	40,1	45,72	227,8	296,83	164,37	8,42	0,83	0,61	6,28