

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОНУ СОШ с. Билялово
/Аминев А.И./

Примерное двухнедельное меню для детей от 0 до 3 лет (весенний сезон)

Утверждено
Директор и.к.: Денис / Алексеев А.Ч.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых БЛЮД
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ день понедельник
неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		пищевая ценность				минеральные элементы				витамины, г.		
				энергетическая цен	Белки	Жиры	глюкод	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг			
Завтрак	гор. Блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	184	5,3	5,7	27,6	25,39	0,67	0,1	0,12	0,7			
	гор. Блюдо	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0,1	0,03	6,5	1,94	0,52	0,04	0	0,8			
		1	Бутерброд с маслом	44346	109	2,4	4,4	14,5	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0		
2 Завтрак		38,59	фрукт	339	320	7,8	10,13	48,6	35,81	1,32	0,15	0,14	1,5			
			итого за завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46		
Обед	закуска	26	салат из свеклы с яблоками	40	32	0,4	2	3,3	8,33	4,84	0,48	0,01	0,01	1,3		
	1 блюдо	62	суп картофельный с горохом	150	122	4,5	3,1	17,5	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8		
	2 блюдо	118,1	рагу с овощами с тефтелями пф	130	193,2	10,5	12,38	9,7	29	32	2	0,09	0,12	17,9		
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1		
	хлеб бел.	421,1	хлеб ржаной обогащенный витамином	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0		
			итого за обед	510	690,2	20,9	19,51	103,5	258,5	178,6	69,4	24,4	36,28	114,1		
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями		89	3,3	3,1	11,9	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39		
	гор.напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0		
		1,1	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	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	1379	1289,2	35,3	33,86	204,7	551,6	270,2	103,72	36,69	54,56	161,99		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых БЛЮД (ЛИС) день вторник
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ день вторник
неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г		пищевая ценность				минеральные элементы						витамины, г.		
				энергетическая	цен	Белки	Жиры	г	г	г	г	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг	
завтрак	гор. Блюдо	197	Каша рисовая молочная	150/4	164	3,8	5,9	23,7	94,03	21,4	0,32	0,04	0,12	0,41				
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0				
		3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07				
2 завтрак			итого за завтрак	344	288	8,9	8,92	42,8	201,1	36,8	1	0,09	0,18	0,48				
		282	кисломолочный продукт	150/5	59	4,2	0,1	10	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07				

Утверждено

Директор и.и. Алеев А.И.

		кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
		итого за 2 завтрак	195	225,9	8,6	4	39,8	107	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07
Обед	закуска	246,14 Огурцы свежие нарезка	30	3,3	0,21	0,03	0,57	5,1	4,2	0,15	0,007	0,01	2,1
	1 блюдо	52 Щи из св. капусты со сметаной	150	56	1	3,2	5,1	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	7,2
	2 блюдо	445,3 Котлеты пф, в томатном соусе	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19
	гарнир	216 Макароны изд. Отварные с /м	120/4	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
	сладкое	295 Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб черн	421,1 хлеб ржаной обогащенный витамином	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		итого за обед	564	668,03	35,18	26,96	74,47	86,85	62,9	4,25	0,33	0,27	9,49
полдник		276 Булочка Домашняя	60	210	4,2	6,85	32,6	12,75	8	0,68	0,07	0,03	0
	гор. Напит	303 Кисель из концентрата	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	1313	1467,9	56,97	46,75	212,8	408	125,4	6,72	1,21	0,55	10,04

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

день среда

неделя: 1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		пищевая ценность				минеральные элементы				витамины, г.	
				энергетическая цен		Белки	Жиры	глюкод	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг	
завтрак	гор. блюдо	194	каша манная молочная	150/4	138	3,8	5,9	17,6	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41	
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0	
		1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2,4	4,4	14,5	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0	
			итого за завтрак	339	265	6,3	10,32	36,7	103,1	22,97	0,86	0,09	0,14	0,41	
2 Завтрак		38	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	закуска	32	Салат Пестрый	40	35	0,4	1,8	4,3	10,22	5,94	0,53	0,01	0,01	1,49	
	1 блюдо	70	уха с крупой	150/15	55	3,5	0,8	8,3	9,58	12,09	0,46	0,05	0,03	2,93	
	2 блюдо	445,3	Тефтели пф с томатным соусом	60\40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	
	гарнир	170	гороховое пюре	120	192	11,5	4,08	26,5	62,5	12,99	3,67	0,3	0,07	0	
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	

Утверждено
Директор и.к.с. Д.А. / А.И. / А.И.

хлеб черн	421,1	хлеб ржаной обогащенный витамином	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		итого за обед	630	807,53	30,87	20,61	121	467,3	159,7	82,15	33,4	66,08	113,39
полдник		гор.блюдо	75	150	2,6	3,1	10,9	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39
		гор. напиток	286	150	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
		1,1 хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	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	1555	1546,3	35,47	94,32	204,7	610,1	140,4	112,87	45,34	84,21	163,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД день четверг
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г		пищевая ценность				минеральные элементы и витамины, г.					
				энергетическая цен	Белки	Жиры	глювод	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг		
Завтрак	гор.блюдо	198	Каша пшеничная молочная	150/4	187	5,6	6,6	26,4	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4	
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0	
		3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
2 завтрак			итого за завтрак	344	311	10,7	9,62	45,5	203,9	49,1	1,56	0,18	0,18	0,47	
		282	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	
ОБЕД			итого за 2 завтрак	195	225,9	8,6	4	39,8	107	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07	
	Закуска	9,123	помидоры свежие нарезка	30	7,2	0,33	0,06	1,14	4,2	6	0,27	0,015	7,5	3	
	1 блюдо	55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	58	1	2,9	7	17,7	12,21	0,58	0,02	0,03	4,78	
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	
	гарнир	185	Каша гречневая вязкая с маслом	120/4	125	4,32	4,28	17,76	58,8	52,39	1,6	0,1	0,1	0,24	
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	хлеб черн	421,1	хлеб ржаной обогащенный витамином	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
			итого за обед	604	520,53	35,32	27,57	67,43	289,5	103,3	15,67	9,16	30,1	21,99	
	полдник														
	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная	150/4	181	5,6	6	27,4	100,7	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4	
	гор.напит	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0,1	0,03	6,5	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8	

Утверждаю
Директор и.и. Дор
Алексеев В.А.

		420	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	334	286	8,1	6,33	50,4	108,6	27,73	2,16	0,2	0,18	1,2
			итого за день	1477	1437,6	65,49	38,7	218,1	668,2	252,1	22,2	8,57	30,66	24,26

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

день пятница
неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы				витамины, г.	
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	глеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	гор. блюдо	183	каша рисовая молочная вязкая	150/4	190	4,3	5,8	29,8	87,51	25	0,4	0,05	0,11	0,38
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
		1	Бутерброд с маслом	30.май	109	2,4	4,4	14,5	7,5	9,9	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		303	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
			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	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	40	41	0,5	2,3	4,8	13,76	7,47	0,48	0,01	0,01	0,75
	1 блюдо	53	Рассольник ленинградский	150	77	1,3	3,5	9,2	9,03	13,49	0,5	0,05	0,03	4,02
	2 блюдо	445,3	Тефтели пф с томатным соусом	60\40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
	гарнир	141	Пюре картофельное	120	109	2,4	3,7	16,1	28,5	22,8	0,83	0,09	0,08	8,34
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб бел.	421,1	хлеб ржаной обогащенный витаминами	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	600	564,53	29,67	29,73	72,77	264,3	82,45	15,3	9,19	30,09	30,08
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	89	3,3	3,1	11,9	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	гор. Напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
		420	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

неделя 2

прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г		пищевая ценность				минеральные элементы					витамины, г.		
				энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг				
завтрак	гор. блюдо	211,6	Макаронные изделия с тертым сыром	130	230,6	7,6	10,2	26,8	141	13,3	0,67	0,67	0,08				
		291	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39			
		420	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0			
2 Завтрак			итого за завтрак	310	378,6	12,7	12,5	53,2	229,8	33,53	2,08	0,79	0,81	0,47			
		38	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		56,21	Суп с мелко шинкованными овощами	150	64,2	1,2	1,2	6,6	20,6	13,6	0,49	0,05	0,04	12,804			
		469	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	50/40	141,8	8,3	8,8	7,1	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11	2,6			
		610	Рис припущенный	120	183,7	3	5,23	31,2	9,36	21,26	0,47	0,03	0,02	0			
		295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1			
		421,1	хлеб ржаной обогащенный витаминами	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0			
			итого за обед	550	732,7	18	17,26	117,9	260,1	169,8	68,11	24,32	36,27	15,5			
полдник		75	Суп молочный с крупой	150	81	2,6	3,1	10,9	80,01	13,05	0,15	0,03	0,09	0,39			
		286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0			
		420	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	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	1390	1382,7	38,2	35,76	202	663,8	265,6	103,19	37,2	55,23	62,36			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

неделя 2

прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность	минеральные и витаминные вещества, г
------------	--------	-----------	-------	----------	------------------	--------------------------------------

Утверждено
Директор ин. Дед / Динков А.И.

				энергетическая цен		Белки	Жиры	глюкод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
				150/4	200									
завтрак	гор блюдо	185	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	200	6,8	6,7	27,8	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17	0,38
	гор.напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
		3	Бутерброд с сыром	44499	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
2 завтрак			итого за завтрак	314	324	11,9	9,72	46,9	198,9	97,31	3,24	0,21	0,23	0,45
		282	кисломолочный продукт	150/5	59	4,2	0,1	10	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
			кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
Обед			итого за 2 завтрак	195	225,9	8,6	4	39,8	107	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07
	закуска	246,14	Огурцы свежие нарезка	30	3,3	0,21	0,03	0,57	5,1	4,2	0,15	0,007	0,01	2,1
	1 блюдо	58	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	8,22	12,55	0,52	0,05	0,03	3,96
	2 блюдо	118,1	рагу с овощами с тефтелями пф	130	193,2	10,5	12,38	9,7	29	32	2	0,09	0,12	17,9
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб черн	421,1	хлеб ржаной обогащенный витамином	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	604	353,1	31,91	32,14	111,1	72,77	77,47	4,26	0,317	0,26	24,06
полдник		273	Плюшка Новомосковская	60	210	4,2	6,85	32,6	12,75	8	0,68	0,07	0,03	0
	гор. Напит	303	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	1323	1310,9	63,65	32,53	201,8	602,5	248,6	22,07	9,73	30,42	19,44

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД день среда
дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ неделя 2

прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элемент					витамины, г.		
					энергетическая цен	Белки	Жиры	глюкод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг		
завтрак	гор. блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	184	5,3	5,7	27,6	110,2	25,39	0,67	0,1	0,12	0,7		
		286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0		
		1	Бутерброд с маслом	30.май	109	2,4	4,4	14,5	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0		
			итого за завтрак	334	311	7,8	10,12	46,7	117,8	35,29	1,29	0,15	0,14	0,7		

Утверждено

Директор и.и. (подпись) / А.И.И.

2 Завтрак		38	фрукт		200	94	0,8	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
			итого за 2 завтрак		200	94	0,8	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	закуска	38	Салат Степной		40	26	0,6	1,4	2,7	6,04	5,62	0,16	0,02	0,01		1
	1 блюдо	52	Щи из св.капусты со сметаной		150	77	1,3	3,5	9,2	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03		7,2
	2 блюдо	445,3	Тефтели пф с томатным соусом		60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87		16,87
	гарнир	170	гороховое пюре		120	192	11,5	4,08	26,5	62,5	12,99	3,67	0,3	0,07		0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С		150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02		0,1
	хлеб черн	421,1	хлеб ржаной обогащенный витамином		40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08		0
			итого за обед		568	820,53	28,87	22,91	120,3	472,6	158,8	81,74	33,39	66,08		117,17
полдник	гор. Блюдо	194	каша манная молочная		150/4	138	3,8	5,9	17,6	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12		0,41
	гор. Питан	288	Чай с лимоном и сахаром		150	27	0,1	0,03	6,5	1,94	0,52	0,04	0	0		0,8
	хлеб бел	1,1	хлеб пшеничный		30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05		0
			итого за полдник		334	374	9,7	8,53	64,8	103,4	13,59	1,03	0,14	0,17		1,21
			итого за день		1436	1589,5	40,07	31,23	258,2	727	251,3	113,14	45,42	84,35		164,77

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

дошкольное питание ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ 2

прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные и витаминные, г.						
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Гликоид	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшеничная молочная	150/4	181	5,6	6	27,4	100,7	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4	
	гор. напиток	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0,1	0,03	6,5	1,94	0,52	0,04	0	0	0,8	
		3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5	3	14,5	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
			итого за завтрак	334	314	10,7	9,03	48,4	209,5	43,13	2,08	0,15	0,19	1,27	
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	150/5	59	4,2	0,1	10	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
			кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0	
			итого за 2 завтрак	195	225,9	8,6	4	39,8	107	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07	
обед	закуска	9,123	помидоры свежие нарезка	30	7,2	0,33	0,06	1,14	4,2	6	0,27	0,015	7,5	3	
	1 блюдо	67	свекольник	150	71	1,3	3,1	8,9	20,1	16,79	0,84	0,03	0,03	2,99	
	2 блюдо	445,3	Котлеты пф, в томатном соусе	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	

	гарнир	185	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	157	5,4	5,36	22,2	73,5	65,5	2	0,13	0,13	0,3
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб черн	421,1	хлеб ржаной обогащенный витаминами	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	634	1024,5	36,7	28,85	154,5	306,6	121	16,33	9,2	30,13	20,26
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	89	3,3	3,1	11,9	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
		1,1	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	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	1644	1704	59,87	32,85	270,1	710,6	192,6	19,16	9,56	30,53	21,99

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г		пищевая ценность				минеральные элементы				витамины, г.		
				энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг			
завтрак	гор. блюдо	200	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	174	4,7	6,1	25,1	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4		
	гор. Напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0		
		1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2,4	4,4	14,5	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0		
			итого за завтрак	339	301	7,2	10,52	44,2	103	37,7	1,22	0,14	0,14	0,4		
2 завтрак	сладкое	303	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0		
			кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0		
			итого за 2 завтрак	190	223,9	3	3,9	44,8	0,48	2,3	0,12	0,02	0,01	0		
Обед	закуска	41	Винегрет овощной	40	22	0,5	0,3	2,9	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07		
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	150	122	4,5	3,1	17,5	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8		
	2 блюдо	469	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	50/40	141,8	8,3	8,8	7,1	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11	2,6		
	гарнир	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	120/4	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0		
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1		
	хлеб черн	421,1	хлеб ржаной обогащенный витамином	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0		
			итого за обед	554	575,8	21	23,83	85,1	84,27	73,79	5,07	0,42	0,28	5,5		
полдник	гор. Блюдо	184	каша овсяная "Геркулес" молочная	150/4	198	6,1	7,4	26,7	103	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38		

Утверждено
 Директор ии: Д.А. Хамидов А.И.

гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
		1,1 хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
		итого за полдник	334	294	8,6	-7,72	47,8	109,1	50,58	2,01	0,25	0,18	0,38
		итого за день	1412	1418,7	40,1	45,72	227,8	296,8	164,4	8,42	0,83	0,61	6,28