

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ ЦРР - детский сад

«Айыгуай» г. Баймак муниципального

района Баймакский район РБ



Байзигитова Р.М.

1 декабря 2025г. Приказ № 285

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
на осенне-зимний период
(столовые работающие на сырье)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день1 Понедельник									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральныеи элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	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	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
	гор. Напит.	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
	хлеб	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	967	308	10,4	8,72	46,7	217,22	40,79	1,35	0,15	0,18	0,44
2 завтрак	гор. Напит	38,59	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	33	Салат "Здоровье"	40	32	0,6	2	2,9	9,95	9,46	0,33	0,01	0,02	2,69
	1 блюдо	52	Щи из свежей капусты с картофелем	150	56	1	3,2	5,1	19,9	11,46	0,42	0,03	0,03	7,2
	гарнир	94	Гуляш	50/50	212	14,5	15,7	3,2	10,8	19,6	2,2	0,04	0,1	0,51
	2 блюдо	179	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	201	3,7	3,6	37,6	55,3	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	484	656	23,7	24,93	82,6	126,4	129,64	5,75	0,32	1,03	115,98
полдник	гор.блюдо	170	Пюре гороховое	100/3	160	9,8	3,4	22,1	52,1	48,2	3,1	0,3	0,1	0
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	283	256	12,3	3,72	43,2	58,23	48,2	3,86	0,4	0,15	0
			итого за день	1934	1314	47,2	38,17	192,1	487,85	263,63	42,96	12,87	19,36	162,42

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 2 Вторник									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. Блюдо	198	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	187	5,6	6,6	26,4	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
	гор. Напит	291	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39
	хлеб	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	344	366	10,7	13	50,8	187,16	63,83	2,15	0,2	0,23	0,79
2 завтрак		282	Кисломолочный продукт	150	135	6	2,3	21,5	168	20	0,2	0,05	0,22	0,8
			Кондитерские изделия	30	124,8	3	1,5	27	7,66	0	0,55	0,012	0,012	0
			итого за 2 завтрак	180	259,8	9	3,8	48,5	175,66	20	0,75	0,062	0,232	0,8
Обед	закуска	19	Салат из моркови	40	40	0,4	1,8	5,8	8,28	11,4	0,22	0,01	0,02	0,69
	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
	гарнир	97	Шницели, соус томатный	50/5	163	7,8	10,8	8,3	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
	2 блюдо	216	Отварные макаронные изделия	120/4	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	559	552	17,3	18,13	78	67,77	63,85	3,42	0,31	0,94	101,17
полдник	хлеб	277	Булочка "Молочная"	50	135	4,7	1,1	26	29,19	8,32	0,46	0,06	0,04	0,1
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
			итого за полдник	200	192	4,7	1,1	41	29,55	8,32	0,5	0,06	0,04	0,1
			итого за день	1283	1369,8	41,7	36,03	218,3	460,14	156	6,82	0,632	1,442	102,86

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 3 СРЕДА									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральныеи элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	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. 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
	хлеб	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				344	323	9,4	8,83	50,8	196,35	40,92	1,11	0,1	0,17	1,25
2 завтрак			сокосодержащий осветленный напиток	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
итого за 2 завтрак				150	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
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	55	Борщ с капустой и картофелем	150	58	1	2,9	7	17,7	12,21	0,58	0,02	0,03	4,78
	гарнир	79	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	130	14,2	6,9	2,8	16,5	21,7	0,52	0,11	0,09	1,44
	2 блюдо	141	Картофельное пюре	150	109	2,4	3,7	16,1	28,5	22,8	0,83	0,09	0,08	8,34
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	620	478	22,1	15,33	62,4	99,19	91,05	3,68	0,41	1,03	112,66
полдник	хлеб	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
	гор. напиток.	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	177	5,1	3,42	32	86,14	13,05	0,91	0,13	0,14	0,39
итого за день				1444	1070	36,6	27,58	165,2	392,22	151,04	7,81	0,71	1,42	115,3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 4 ЧЕТВЕРГ									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. блюдо	194	Каша манная молочная жидкая	150/4	138	3,8	5,9	17,6	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
	гор.напиток	287	Чай с молоком с сахаром	150	36	1,1	0,8	6,2	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	хлеб	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	283	7,3	11,1	38,3	142,15	27,47	0,9	0,1	0,18	0,6
2 Завтрак		38,59	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	25	Салат из свеклы с изюмом	40	41	0,5	2,3	4,8	9,61	5,63	0,36	0,01	0,01	0,26
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150	122	4,5	3,1	17,5	18,7	23	1,33	0,13	0,05	2,8
	2 блюдо	175	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	224	0,8	5,4	36,6	12,9	121,84	4,18	0,18	0,11	0
	гарнир	93	Азу	50/50	211	14	16,5	1,7	3,83	2,59	0,13	0,01	0,01	0,72
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	380	753	23,7	27,73	94,4	75,49	181,78	7,59	0,5	1	100,88
полдник	гор. Блюдо	200	Каша молочная "Дружба"	150/4	174	4,7	6,1	25,1	95,32	27,8	0,6	0,06	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
	хлеб	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	270	7,2	6,42	46,2	101,45	27,8	1,36	0,16	0,17	0,4
			итого за день	1253	1400	39	46,05	198,5	405,09	282,05	41,85	12,76	19,35	147,88

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД				день 5 Пятница										
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность			минеральные элементы, г.			витамины, г.			
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
Завтрак	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	181	5,6	6	27,4	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	40
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
	хлеб	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	308	8,1	10,42	46,5	108,32	37,11	1,99	0,15	0,15	40
2 завтрак			Кондитерские изделия	30	124,8	3	1,5	27	7,66	0	0,55	0,012	0,012	0
		303	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
			итого за 2 завтрак	180	181,8	3	1,5	42	8,02	0	0,59	0,012	0,012	0
Обед	закуска	45	Салат "Луковый"	20	23	0,3	1,8	1,4	10,6	4,64	0,27	0,01	0,01	1,52
	1 блюдо	58	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	67	1,6	1,5	11,3	8,22	12,55	0,52	0,05	0,03	3,96
	2 блюдо	121	Голубцы ленивые	60/4	98	5,3	6,6	3,9	19,5	10,86	0,5	0,02	0,06	6,6
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	388	343	11,1	10,33	50,4	68,77	56,77	2,88	0,25	0,92	109,18
полдник	гор. Блюдо	256	Пирожки печеные с картофелем	50	123	3,4	3,3	19,7	9,68	7,78	0,52	0,04	0,03	0,38
	гор.напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
			итого за полдник	200	141	3,5	3,32	24,3	9,81	7,78	0,53	0,04	0,03	0,38
			итого за день	1107	973,8	25,7	25,57	163,2	194,92	101,66	5,99	0,452	1,112	149,56

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 6 Понедельник									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. блюдо	216	Отварные макаронные изделия	120/4	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
	гор. Напит	287	Чай с молоком с сахаром	150	36	1,1	0,8	6,2	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	хлеб	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	340	302	7,8	8,6	47,4	54,14	20,25	1,25	0,11	0,08	0,19
2 завтрак			сокосодержащий осветленный напиток	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
			итого за 2 завтрак	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
Обед	закуска	7	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	34	0,7	1,8	3,8	19,11	6,48	0,43	0,01	0,01	7,6
	1 блюдо	60	Суп картофельный с крупой	150	68	1,6	1,5	11,6	9,48	14,4	0,55	0,05	0,04	4,2
	2 блюдо	170	Пюре гороховое	100/3	160	9,8	3,4	22,1	52,1	48,2	3,1	0,3	0,1	0
	гарнир	97	котлеты, соус томатный	50/5	163	7,8	10,8	8,3	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	498	580	23,8	17,93	79,6	131,99	113,59	6,41	0,57	1,04	108,95
полдник	гор.блюдо	140	Картофель в молоке	150/3	124	3,2	4,2	17,9	55,5	26,9	0,89	0,11	0,11	8,86
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	333	220	5,7	4,52	39	61,63	26,9	1,65	0,21	0,16	8,86
			итого за день	1371	1194	37,3	31,05	186	258,3	166,76	11,42	0,96	1,36	119

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ

день 7 Вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор блюдо	194	Каша манная молочная жидкая	150/4	138	3,8	5,9	17,6	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
	гор. Напит	291	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39
	хлеб	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	317	8,9	12,3	42	185,71	43,2	1,51	0,11	0,23	0,8
2 завтрак		38,59	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	44	Салат с сыром	40	61	3,6	4,3	1,9	101,5	14,2	0,24	0,05	0,06	1,96
	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	115	Плов из говядины	150	294	15,6	15,2	23,1	12,24	32,94	2,2	0,05	0,1	0,39
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	530	581	24,4	23,03	67,7	164,29	92,65	4,87	0,3	1,01	102,44
полдник	гор.блюдо	184	Плюшка "Новомосковская"	60	159	4,4	3,1	27,9	0	0	0	0	0	0
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
			итого за полдник	210	216	4,4	3,1	42,9	0,36	0	0,04	0	0	0
			итого за день	1279	1208	38,5	39,23	172,2	436,36	180,85	38,42	12,41	19,24	149,24

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 8 Среда									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. блюдо	199	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	181	5,6	6	27,4	100,69	27,21	1,37	0,1	0,13	40
	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
	хлеб	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	344	314	10,7	9,03	48,4	209,53	43,13	2,08	0,15	0,19	40,87
2 завтрак		282	Кисломолочный продукт	150	135	6	2,3	21,5	168	20	0,2	0,05	0,22	0,8
			Кондитерские изделия	30	124,8	3	1,5	27	7,66	0	0,55	0,012	0,012	0
			итого за 2 завтрак	180	259,8	9	3,8	48,5	175,66	20	0,75	0,062	0,232	0,8
Обед	закуска	45	Салат "Луковый"	20	23	0,3	1,8	1,4	10,6	4,64	0,27	0,01	0,01	1,52
	1 блюдо	64	Суп крестьянский с крупой	150	67	1,4	3,1	7,6	17,78	10,66	0,39	0,03	0,03	4,81
	2 блюдо	96	Жаркое по домашнему	150	261	15,8	15,9	13,5	18,02	36,9	2,86	0,12	0,14	6,27
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	510	506	21,4	21,23	56,3	76,85	80,92	5,11	0,33	1	109,7
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макарон. изделиями	150	89	3,3	3,1	11,9	81,36	10,8	0,24	0,04	0,09	0,39
	гор. Напит	287	Чай с молоком с сахаром	150	36	1,1	0,8	6,2	39,2	4,5	0,05	0,01	0,04	0,19
	хлеб	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	203	6,8	4,2	34,6	126,56	15,3	1,04	0,15	0,18	0,58
			итого за день	1364	1282,8	47,9	38,26	187,8	588,6	159,35	8,98	0,692	1,602	151,95

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 9 Четверг									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Са	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. 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
	хлеб	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	326	6,8	10,23	50,8	96,95	35,42	1,05	0,1	0,13	1,18
2 завтрак		38,59	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	41	Винегрет овощной	40	22	0,5	0,9	2,9	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07
	1 блюдо	57	Суп картофельный	150	80	2,9	2,6	11,1	9,22	16,28	0,61	0,06	0,04	5,78
	2 блюдо	175	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	224	0,8	5,4	36,6	12,9	121,84	4,18	0,18	0,11	0
	гарнир	91	Бефстроганов	50/30	202	13,8	15	2,7	10,44	15,5	1,87	0,04	0,08	0,49
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	614	683	21,9	24,33	87,1	72,3	188,8	8,52	0,46	1,06	105,44
полдник	хлеб	274	Булочка "Веснушка"	50	149	3,9	2,7	26,8	0,08	5,59	0,45	0,04	0,02	0
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	150	57	0	0	15	0,36	0	0,04	0	0	0
			итого за полдник	200	206	3,9	2,7	41,8	0,44	5,59	0,49	0,04	0,02	0
			итого за день	1353	1309	33,4	38,06	199,3	255,69	274,81	42,06	12,6	19,21	152,62

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД														
					день 10 Пятница									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральныеи элементы, г.			витамины, г.		
					энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор блюдо	194	Каша манная молочная жидкая	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
	хлеб	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	344	262	8,9	8,92	36,7	202,48	28,47	0,92	0,09	0,18	0,48
2 завтрак			сокосодержащий осветленный напиток	200	92	0	0	20	10,54	6,02	2,11	0,07	0,08	1
			Кондитерские изделия	30	124,8	3	1,5	27	7,66	0	0,55	0,012	0,012	0
			итого за 2 завтрак	230	216,8	3	1,5	47	18,2	6,02	2,66	0,082	0,092	1
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	59	Суп картофельный с лапшой домашней	150	66	1,7	1,7	10,7	9,48	14,4	0,55	0,05	0,04	4,2
	2 блюдо	120	Рагу овощное с мясом	150	217	12,4	13,3	10,5	26,75	34,24	2,19	0,07	0,1	7,73
	сладкое	295	Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,8	97
			итого за обед	530	473	18,4	17,23	59,3	76,9	83,3	4,86	0,3	0,97	110,52
полдник	гор.блюдо	198	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	187	5,6	6,6	26,4	96,9	33,7	0,88	0,13	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
	хлеб	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	283	8,1	6,92	47,5	103,03	33,7	1,64	0,23	0,17	0,4
			итого за день	1438	1234,8	38,4	34,57	190,5	400,61	151,49	10,08	0,702	1,412	112,4