

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ ЦРР - детский сад

«Айгукай» г. Баймак муниципального
района Баймакский район РБ

Байзигитова Р.М.

10 октября 2025г. Приказ № 285



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
на осенне-зимний период
(столовые работающие на сырье)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 1 Понедельник									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	186	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	245	7,1	7,6	36,7	146,93	33,16	0,89	0,13	0,17	0,5
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/15	172	7,9	4,75	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	450	442	15,1	12,65	70	308,69	57,86	2,03	0,21	0,26	0,61
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	33	Салат "Здоровье"	60	48	0,9	3,1	4,3	14,98	14,18	0,48	0,02	0,03	4,04
	1 блюдо	52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	76	1,4	4,5	6,8	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6
	2 блюдо	94	Гуляш	60/50	245	17,3	18	3,2	12,15	22,9	2,6	0,05	0,12	0,94
	гарнир	179	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	268	4,9	4,7	50,2	73,74	80,6	1,62	0,1	0,08	11,3
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	825	830	28,4	30,35	107,1	163,05	165,65	6,98	0,38	0,38	26,01
полдник	гор. Блюдо	170	Пюре гороховое	150/5	240	14,6	5,1	33,1	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1	0
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	40	78	2	0,3	12,7	61,2	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	395	343	16,7	5,7	54,9	139,66	72,2	5,38	0,5	0,15	0
			итого за день	1870	1709	61	49,5	251,6	697,4	340,71	46,39	13,09	18,79	72,62

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 2 Вторник									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	200/5	250	7,4	8,8	35,1	128,82	45	1,17	0,16	0,16	0,53
	гор. Напит	291	Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	450	496	13,4	20,7	63,4	247,29	81,87	2,67	0,24	0,32	1,05
2 завтрак		282	Кисломолочный продукт	200	180	8	3,1	28,7	224	27	0,3	0,07	0,3	1,1
			Кондитерские изделия	40	166,4	3,75	2	36	10,2	0	0,73	0,016	0,016	0
			итого за 2 завтрак	240	346,4	11,75	5,1	64,7	234,2	27	1,03	0,086	0,316	1,1
Обед	закуска	19	Салат из моркови	60	60	0,6	2,7	8,7	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
	1 блюдо	53	Рассольник ленинградский	200	104	1,7	4,8	12,3	12,04	17,99	0,67	0,06	0,04	5,36
	гарнир	97	Шницели, соус томатный	70/7	2255	11	15,2	10,9	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
	2 блюдо	216	Отварные макаронные изделия	150/5	196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	742	2808	22,7	26,95	107,8	99,56	87,11	4,48	0,35	0,29	7,86
полдник	хлеб	277	Булочка "Молочная"	70	188	6,5	1,4	36,4	40,87	11,7	0,65	0,08	0,06	0,15
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
			итого за завтрак	270	264	6,5	1,4	56,4	41,35	11,7	0,71	0,08	0,06	0,15
			итого за день	1702	3914,4	54,35	54,15	292,3	622,4	207,68	8,89	0,756	0,986	10,16

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 3 СРЕДА									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	183	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	253	5,7	7,8	39,8	116,68	33,34	0,54	0,06	0,15	0,5
	гор. Напит	288	Чай с лимоном с сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/15	172	7,9	4,75	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	450	463	13,8	12,58	73,3	280,91	58,77	1,71	0,14	0,24	1,73
2 завтрак			Сокодержатель 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	38	Салат "Степной"	60	39	1	2,1	4	9,07	8,44	0,23	0,03	0,02	1,5
	1 блюдо	55	Борщ с капустой и картофелем	200	79	1,4	4,1	9,4	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
	гарнир	79	Рыба тушеная в томате с овощами	120	173	18,9	9,2	3,8	21,4	28,93	0,69	0,15	0,12	1,92
	2 блюдо	141	Картофельное пюре	150	137	3,1	4,6	20,1	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	780	621	28,3	20,05	79,9	126,43	114,95	4,45	0,5	0,39	20,33
полдник	гор блюдо	75	Суп молочный с крупой	200	109	3,5	4,1	14,5	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13	0,52
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	40	78	2	0,3	12,7	61,2	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	440	212	5,6	4,7	36,3	168,14	17,4	0,98	0,14	0,18	0,52
			итого за день	1870	1388	47,7	37,33	209,5	586,02	197,14	9,25	0,85	0,89	23,58

					день 4 ЧЕТВЕРГ									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	200/5	184	5	7,8	23,4	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15	0,55
	гор. напиток	287	Чай с молоком с сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	445	389	8,8	17,5	49,3	188,42	33,42	1,01	0,12	0,24	0,81
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	60	62	0,7	3,6	7	14,41	8,44	0,54	0,01	0,01	0,39
Обед	закуска	62	Суп картофельный с бобовыми с гренками	200	169	6,2	4,1	25,5	25,46	31,42	1,82	0,17	0,06	3,73
	1 блюдо	175	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	296	11,2	7	46,2	17,2	162,79	5,58	0,24	0,14	0
	2 блюдо	93	Азу	70/50	309	19,7	24,3	2,8	15,65	26,98	3	0,06	0,14	1,2
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	835	1029	41,7	39,05	124,1	109,45	262,32	12,66	0,65	0,46	5,45
полдник	гор.блюдо	200	Каша молочная "Дружба"	200/5	232	6,3	8,1	33,5	127,1	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	40	78	2	0,3	12,7	61,2	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	445	335	8,4	8,7	55,3	188,56	37,07	1,58	0,22	0,21	0,53
			итого за день	1925	1847	59,7	66,05	248,3	572,43	377,81	47,25	12,99	18,91	52,79

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД														
					день 5 Пятница									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	С,мг
завтрак	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	241	7,4	8	36,5	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18	0,53
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	445	412	9,9	16,9	60,2	142,61	46,18	2,48	0,19	0,21	0,53
	2 Завтрак		311	Кисель с витаминами "Витошка"	200	20	0,25	0	4,8	0	0	0	0	0
			Кондитерские изделия	40	166,4	3,75	2	36	10,2	0	0,73	0,016	0,016	0
			итого за 2 завтрак	240	186,4	4	2	40,8	10,2	0	0,73	0,016	0,016	0
Обед	закуска	45	Салат Луковый	30	34	0,4	2,7	2,1	15,9	6,96	0,4	0,02	0,01	2,28
	1 блюдо	58	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	89	2,2	2,1	15,1	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
	2 блюдо	121	Голубцы ленивые	100/7	180	9,2	12,6	7	37,93	21,17	0,98	0,05	0,12	27,6
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	587	496	15,7	17,45	66,8	101,51	77,56	3,79	0,31	0,28	35,29
	полдник	хлеб	256	Пирожки печеные с картофелем	70	173	4,8	4,7	27,5	13,56	10,89	0,72	0,06	0,05
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
			итого за полдник	270	198	4,9	5	36,6	13,82	10,89	0,75	0,06	0,05	0,54
			итого за день	1542	1292,4	34,5	41,35	204,4	268,14	134,63	7,75	0,576	0,556	36,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 6 Понедельник									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	150/5	196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	гор. напиток	287	Чай с молоком с сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	447	401	9,3	13,9	59,2	70,47	23,3	1,43	0,12	0,11	0,26
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	60	51	1,1	2,7	5,7	28,6	9,71	0,64	0,02	0,02	11,48
Обед	1 блюдо	60	Суп картофельный с крупой	200	90	2,1	2,1	15,5	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
	2 блюдо	170	Пюре гороховое	150/5	240	14,6	5,1	33,1	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1	0
	гарнир	97	котлеты, соус томатный	70/7	225	11	15,2	10,9	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	742	799	32,7	25,15	107,8	185,36	155,91	8,72	0,71	0,38	17,28
полдник	гор.блюдо	140	Картофель в молоке	200	165	4,3	5,6	23,9	74	35,8	1,19	0,14	0,15	11,82
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	40	78	2	0,3	12,7	61,2	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	440	268	6,4	6,2	45,7	135,46	35,8	1,97	0,24	0,2	11,82
			итого за день	1829	1560	48,4	45,25	232,7	401,83	221,03	14,23	1,14	0,77	30,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день 7 Вторник

дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	200/5	184	5	7,8	23,4	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15	0,55
	гор. Напит	291	Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	445	430	11	19,7	51,7	245,73	54,3	1,82	0,14	0,31	1,07
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	60	92	5,4	6,4	2,9	152,3	21,3	0,36	0,07	0,1	2,94
	1 блюдо	67	Свекольник	200	95	1,8	4,1	11,9	26,78	22,37	1,12	0,04	0,04	3,99
	2 блюдо	115	Плов из говядины	200	392	20,8	20,2	30,8	16,32	43,93	2,93	0,06	0,13	0,52
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	710	772	31,9	30,75	88,2	232,13	120,29	6,13	0,34	0,38	7,58
полдник	гор.блюдо	184	Плюшка "Новомосковская"	90	238	6,6	4,7	41,9	0	0	0	0	0	0
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
			итого за полдник	290	314	6,6	4,7	61,9	0,48	0	0,06	0	0	0
			итого за день	1645	1610	50,3	55,95	221,4	564,34	219,59	40,01	12,48	18,69	54,65

					день 8 Среда									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	200/5	241	7,4	8	36,5	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18	0,53
	гор. Напит	288	Чай с лимоном с сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/15	172	7,9	4,75	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	450	451	15,5	12,78	70	298,48	61,71	3	0,22	0,27	1,76
2 завтрак		282	Кисломолочный продукт	200	180	8	3,1	28,7	224	27	0,3	0,07	0,3	1,1
			Кондитерские изделия	40	166,4	3,75	2	36	10,2	0	0,73	0,016	0,016	0
			итого за 2 завтрак	240	346,4	11,75	5,1	64,7	234,2	27	1,03	0,086	0,316	1,1
Обед	закуска	45	Салат Луковый	30	34	0,4	2,7	2,1	15,9	6,96	0,4	0,02	0,01	2,28
	1 блюдо	64	Суп крестьянский с крупой	200	87	1,8	3,9	10,1	22,44	14,09	0,52	0,04	0,03	6,41
	2 блюдо	96	Жаркое по домашнему	220	375	22,2	22,7	20,3	26,36	53,69	4,08	0,17	0,21	9,4
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	700	689	28,3	29,35	75,1	101,43	107,43	6,72	0,4	0,36	18,22
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макарон. изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
	гор. Напит	287	Чай с молоком с сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	40	78	2	0,3	12,7	61,2	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	440	256	7,8	5,6	39,9	222,75	20,5	1,14	0,16	0,24	0,78
			итого за день	1830	1742,4	63,35	52,83	249,7	856,86	216,64	11,89	0,866	1,186	21,86

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 9 Четверг									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	183	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	253	5,7	7,8	39,8	116,68	33,34	0,54	0,06	0,15	0,5
	гор. Напит	288	Чай с лимоном с сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
итого за завтрак				445	437	8,3	16,43	63,7	127,51	43,97	1,22	0,11	0,18	1,62
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	60	33	0,8	1,4	4,3	13,94	9,7	0,41	0,02	0,02	3,11
	1 блюдо	57	Суп картофельный	200	108	3,9	3,5	14,8	12,29	21,71	0,82	0,08	0,06	7,71
	гарнир	91	Бефстроганов	70/30	305	20	23,8	2,7	14,18	25,5	2,99	0,06	0,14	0,49
	2 блюдо	175	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	296	11,2	7	46,2	17,2	162,79	5,58	0,24	0,14	0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
итого за обед				815	935	39,8	35,75	110,6	94,34	252,39	11,52	0,57	0,47	11,44
полдник	хлеб	274	Булочка "Веснушка"	70	208	5,5	3,9	37,6	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
итого за полдник				270	284	5,5	3,9	57,6	11,8	7,83	0,69	0,07	0,03	0
итого за день				1730	1750	54,4	56,88	251,5	319,65	349,19	45,43	12,75	18,68	59,06

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день 10 Пятница									
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ОТ 3 ДО 7 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	200/5	184	5	7,8	23,4	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15	0,55
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/15	172	7,9	4,75	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	450	381	13	12,85	56,7	289,02	42,13	1,46	0,14	0,24	0,66
2 Завтрак			Кондитерские изделия	40	166,4	3,75	2	36	10,2	0	0,73	0,016	0,016	0
		298	Напиток "Витошка" витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0,16	0,3	0,38	11,2
			итого за 2 завтрак	200	60	0	0	15,8	220	12,18	0,16	0,3	0,38	11,2
Обед	закуска	32	Салат "Пестрый"	60	52	0,6	2,7	6,4	15,33	8,91	0,8	0,01	0,02	2,24
	1 блюдо	59	Суп картофельный с лапшой домашней	200	88	2,3	2,2	14,3	12,08	16,75	0,69	0,07	0,05	5,28
	2 блюдо	120	Рагу овощное с мясом	220	301	16,1	19	16,3	40,07	49,85	2,98	0,1	0,14	11,96
	сладкое	295	Компот из сухофруктов	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб	421,11	Хлеб ржаной	50	104	3	0	22	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	730	634	22,9	23,95	79,6	104,21	108,2	6,19	0,35	0,32	19,61
полдник	гор. Блюдо	198	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	250	7,4	8,8	35,1	128,82	45	1,17	0,16	0,16	0,53
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,3	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный	40	78	2	0,3	12,7	61,2	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за полдник	445	353	9,5	9,4	56,9	190,28	45	1,95	0,26	0,21	0,53
			итого за день	1825	1428	45,4	46,2	209	803,51	207,51	9,76	1,05	1,15	32