



приложение к приказу №151 от 01.09.2023г.

Циклическое десятидневное меню
для организации питания в возрасте от 1,5 до 3 лет
муниципального дошкольного бюджетного учреждения
детского сада «Радуга» с. Темясово МР

Баймакский район РБ

(01.09.2023г.-01.03.2024г.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1															
2	ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД														
3	дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		день: понедельник									
4	Прием	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход,	пищевая ценность				минеральные элементы			витамины, г.		
5						энерг.	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
6	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	0,7
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	0,8
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
9				итого за завтрак	339	320	7,8	10,13	48,6	119,63	35,81	1,32	0,15	0,14	1,5
10	2 Завтрак		38	фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
11				итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
12	Обед	закуска	26	Салат Пестрый	40	32	0,4	2	3,3	8,33	4,84	0,48	0,01	0,01	1,3
13		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
14		2 блюдо	118,08	Рагу из овощей с отварным мясом	130	193,2	10,5	12,38	9,7	29	32	2	0,09	0,12	17,9
15		сладкое	296	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
16		хлеб бел.	1,1	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
17				итого за обед	510	690,2	20,9	19,51	103,5	258,48	178,56	69,4	24,4	36,28	114,1
18	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
19		гор.напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
20		хлеб	1,1	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
21				итого за полдник	330	185	5,8	3,42	33	87,49	10,8	1	0,14	0,14	0,39
22				итого за день	1379	1289	35,3	33,86	204,7	551,6	270,17	103,7	36,69	54,56	161,99
23															

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД				день Вторник											
дошкольное питание				ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ											
Прием/Раздел				№ рец.	Блюдо										
				Выход,	пищевая ценность				минеральных элем			витамины, г.			
					энергет	Белки	Жиры	глевовд	Са	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	
	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	288	8,9	8,92	42,8	201,1	36,8	1	0,09	0,18	0,48	
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	30	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
обед	итого за 2 завтрак			185	225,9	8,6	4	39,8	107	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07	
	закуска	19	Салат из моркови	40	56	1	3,2	5,1	19,09	11,46	0,42	0,03	0,03	1,2	
	1 блюдо	52	Щи из св. капусты со сметаной	150	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	1,65	0,08	0,12	2,19	
	2 блюдо	95	Гуляш, соус томатный	50/50	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0	
	гарнир	216	Макарон. изд. отварные с /м	120/4	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит. С	200	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
	итого за обед			664	668,03	34,97	26,93	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				1403	1467,9	56,97	46,75	212,77	408	125,4	6,72	1,21	0,55	10,04	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
47															
48	ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день: Среда									
49	дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		неделя: 1									
50	Прием	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы			витамины, г		
51						энерг	Белки	Жиры	Углевод	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
52	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
53		гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
54		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
55				итого за завтрак	339	265	6,3	10,32	36,7	103,08	22,97	0,86	0,09	0,14	0,41
56	2 Завтрак			итого за завтрак	340	266	7,3	11,32	37,7	104,08	23,97	1,86	1,09	1,14	1,41
57				итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
58	Обед	закуска	7	Салат Школьный	40	34	0,7	1,8	3,8	19,11	6,48	0,43	0,01	0,01	7,6
59		1 блюдо	65	Суп лапша домашняя	150	62	1,7	2,6	7,9	7,58	4,65	0,27	0,02	0,02	0,36
60		2 блюдо	80,62	Рыба тушеная с овощами	50/50	182,5	9,97	11,9	8,87	182,53	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
61		гарнир	610,03	Рис припущенный	120	192	11,5	4,08	26,5	62,5	12,99	3,67	0,3	0,07	0
62		сладкое	296	Компот из сухофруктов с витамином С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
63		хлеб черн	1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
64				итого за обед	600	813,5	29,37	22,41	120,07	474,17	152,81	81,86	33,37	66,07	116,93
65	полдник	гор.блюдо	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
66		гор. напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0,13	0	0,01	0	0	0
67		хлеб	1,1	хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
68					итого за полдник	330	330	6,8	4,53	11,33	86,14	13,05	0,91	0,13	0,14
69				итого за день	1469	1503	35,47	94,32	187,7	610,08	140,41	112,9	45,34	84,21	163,32
70															

	A	B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O																													
71																																													
72																																													
73	ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМОГО																																												
74	дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			день Четверг																																						
75	Прием			Раздел			№ рец.			Блюдо			Выход,			пищевая ценность			минеральные элементы			витамины, г.																							
76													энерг			Белки			Жиры			Углевод			Са			Mg			Fe			B1, мг			B2, мг			C, мг					
77	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		
78				гор. Напит			286			Чай с сахаром			150			18			0,1			0,02			4,6			0,13			0			0,01			0			0			0		
79				хлеб			3			Бутерброд с сыром			30/10			106			5			3			14,5			106,9			15,4			0,67			0,05			0,06			0,07		
80										Итого за завтрак			344			311			10,7			9,62			45,5			203,93			49,1			1,56			0,18			0,18			0,47		
81	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		
82										кондитерские изделия			30			166,9			3			3,9			29,8			0,12			2,3			0,08			0,02			0,01			0		
83										Итого за 2 завтрак			185			225,9			8,6			4			39,8			107,02			17,7			0,75			0,07			0,07			0,07		
84	ОБЕД			Закуска			19						40			58			1			2,9			7			17,7			12,21			0,58			0,02			0,03			4,78		
85				1 блюдо			55			Борщ с капустой и картофелем со сметаной			150			182,5			9,97			11,9			8,87			182,53			9,97			11,9			8,87			29,87			16,87		
86				2 блюдо			98			Котлеты мясные с томатным соусом			60/40			125			4,32			4,28			17,76			58,8			52,39			1,6			0,1			0,1			0,24		
87				гарнир			175			Каша гречневая рассыпчатая			120/4			67			0,7			0,03			15,4			18,85			11,92			0,39			0,01			0,02			0,1		
88				сладкое			296			Компот из сухофруктов с вит С			150			88			3,2			0,4			18,4			11,6			16,8			1,2			0,16			0,08			0		
89				хлеб черн.			1,2			Хлеб ржаной (для детского питания)			40			88			3,2			0,4			18,4			11,6			16,8			1,2			0,16			0,08			0		
90										Итого за обед			605			520,5			34,99			27,51			67,43			289,48			103,29			15,67			9,16			30,1			21,99		
91	полдник			гор. Блюдо			199			Каша пшеничная молочная			150/4			181			5,6			6			27,4			100,69			27,21			1,37			0,1			0,13			0,4		
92				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		
93							1,1			хлеб пшеничный			30			78			2,4			0,3			16,5			6			0			0,75			0,1			0,05			0		
94										Итого за полдник			334			286			8,1			6,33			50,4			108,63			27,73			2,16			0,2			0,18			1,2		
95										Итого за день			1477			1438			65,49			38,7			218,08			668,21			252,07			22,2			8,57			30,66			24,26		
96																																													

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕН				день Питания											
возраст: до 3 лет				неделя: 1											
дошкольное питание				пищевая ценность				минеральные элем							
Примен	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход,	энергет	Белки	Жиры	Углевод	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. 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	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	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	97	Биточки мясные 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	296	Компот из сухофр. свит.С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1	
	хлеб бел.	1,2	Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	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	
	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	1454	1929,4	67,37	43,45	234,17	447,4	130,3	17,44	9,45	30,37	30,85	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМ					день понедельник									
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:2									
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	пищевая ценность				минеральные элем			витамины, г.		
					энергет	Белки	Жиры	Углево	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	гор. блюдо	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	130	230,6	7,6	10,2	26,8	141	13,3	0,67	0,67	0,67	0,08
	гор. напиток	292	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	82,76	20,23	0,66	0,02	0,09	0,39
		1,1	Хлеб пшеничный	30	78	2,4	0,3	16,5	6	0	0,75	0,1	0,05	0
			итого за завтрак	310	378,6	12,7	12,5	53,2	229,8	33,53	2,08	0,79	0,81	0,47
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	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	150/5	64,2	1,2	1,2	6,6	20,6	13,6	0,49	0,05	0,04	12,8
	2 блюдо	115	Плов из говядины	120	235,2	13,2	12,2	18,5	11,2	25,5	0,56	0,04	0,03	0
	гарнир	296	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
	сладкое	1,2	Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	465	732,7	18	20,23	117,9	261,9	174	68,2	24,33	36,28	15,5
полдник	гор. Блюдо	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. 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	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	103,2	37,2	55,23	62,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМ					день Вторник									
дошкольное питание					ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ									
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	пищевая ценность				минеральные элем			витамины, г.		
					энергет	Белки	Жиры	Углево	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	С,мг
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.напиток	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	314	324	11,9	9,72	46,9	198,9	97,31	3,24	0,21	0,23	0,45
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	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	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07
Обед	закуска	27	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	3,5	2	41	10,29	6,07	0,37	0,004	0,01	0,4
	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	96	Жаркое по домашнему	120	193,2	10,5	12,38	9,7	29	32	2	0,09	0,12	17,9
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с витамином С	150	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб черн	1,2	Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	540	461,9	32,2	26,11	58,26	77,79	99,39	4,36	0,3	0,24	19,95
полдник		273	Пюре из 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				1249	1310,9	63,65	32,53	201,76	602,5	248,6	22,07	9,73	30,42	19,44

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМОГО										день Среда				
дошкольное питание										ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ				
										неделя:2				
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	пищевая ценность				минеральные элем			витамины, г.		
					энергет	Белки	Жиры	Углево	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. блюдо	186	Каша ячневая молочная	150/4	184	5,3	5,7	27,6	110,2	25,39	0,67	0,1	0,12	0,7
	гор. напиток	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
			итого за завтрак	334	311	7,8	10,12	46,7	117,8	35,29	1,29	0,15	0,14	0,7
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	17	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	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	95	Гуляш, соус томатный	50/50	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87
	гарнир	170	Пюре гороховое	120/4	11,7	4,08	26,47	192	62,5	57,8	3,7	0,32	0,08	0
	сладкое	296	Компот из сухофрукт с витамин С	200	67	0,7	0,03	15,4	18,85	11,92	0,39	0,01	0,02	0,1
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	650	834,53	28,67	23,31	123,37	474,9	164,5	81,8	33,38	66,09	116,9
полдник	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. 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	113,1	45,42	84,35	164,8

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМ					день Четверг										
дошкольное питание			ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ		неделя:2										
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	пищевая ценность				минеральные элем			витамины, г.			
					энергет	Белки	Жиры	Углево	Са	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	
		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	314	10,7	9,03	48,4	209,5	43,13	2,08	0,15	0,15	1,2	
2 завтрак		282	Кисломолочный продукт	150	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	180	225,9	8,6	4	39,8	107	17,7	0,75	0,07	0,07	0,07	
обед	закуска	5	Салат из белокачанной капусты	40	36	0,9	1,8	4,1	23,53	8,21	0,3	0,01	0,02	8,66	
	1 блюдо	67	Свекольник со сметаной	150	71	1,3	3,1	8,9	20,1	16,79	0,84	0,03	0,03	2,99	
	2 блюдо	423,18	Тефтели рыбные с томат, соусом	50/40	182,53	9,97	11,9	8,87	182,5	9,97	11,9	8,87	29,87	16,87	
	гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	157	5,4	5,36	22,2	73,5	65,5	2	0,13	0,13	0,3	
	сладкое	296	Компот из сухофр 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.	1,2	Хлеб ржаной	40	88	3,2	0,4	18,4	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
			итого за обед	595	1053,3	37,27	30,59	157,47	306,6	121	16,33	9,2	30,13	20,26	
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	81	2,6	3,1	10,9	80,01	13,05	0,15	0,03	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	0,34	0,18	0,4	
			итого за день	1444	1704	59,87	32,85	270,1	710,6	192,6	19,16	9,56	30,53	21,99	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМОГО				день Пятница										
дошкольное питание				ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ										
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	пищевая ценность				минеральные элементы			витамины, г.		
					энерг	Белки	Жиры	Углевод	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. 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
			итого за завтрак	339	301	7,2	10,52	44,2	102,95	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	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	3	3,9	44,8	0,48	2,3	0,12	0,02	0,01	0
Обед	закуска	31	Винегрет овощной	40	40	0,6	3	2,7	10,92	7,18	0,38	0,02	0,02	1,76
	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	98	Биточки мясные 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	Отварные макаронные изделия	120/4	157	4,3	3,4	26,7	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
	сладкое	296	Компот из свежих плодов 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.	1,2	Хлеб ржаной	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	26,53	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
	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	109,13	50,58	2,01	0,25	0,18	0,38
			итого за день	1412	1419	40,1	45,72	227,8	296,83	164,37	8,42	0,83	0,61	6,28