

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 2 С. МЕСЯГУТОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ Д/С №2
С. МЕСЯГУТОВО



МУСТАФИНА Н.С.
ПРИКАЗ № 69 от 1.06.2026

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ/ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

(с 1 июня 2026г по 31 августа 2026г)



Утверждаю
Организатор питания ИП
Абдылова Д.Ф.



Согласовано
Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
Муштафина Н.С.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Неделя	Завтрак					КК				КК	
День 1	Каша манная молочная жидкая	155	4.4	5	22	150.8	185	6	26.2	179.9	№ 183
	Чай с сахаром	160	0.1	0	4.4	18.2	180	0	4.9	20.5	№ 266
	Бутерброд с маслом	35	2.9	5.9	19.2	141.9	35	2.7	22.3	127	№ 5
	Итого за Завтрак	350	7.4	10.9	45.6	310.9	405	12.3	53.5	360.4	
	Второй завтрак										
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	100	0.4	0.4	9.8	№ 11
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4	100	0.4	0.4	9.8	
	Обед										
	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8	50	2.2	3.8	38.1	№ 54-133
	Суп - лапша домашняя	150	1.4	2.1	7.7	55.4	180	2.6	9.3	66.5	№ 63
	Рагу овощное с мясом	150	13.5	14.8	10.8	230.6	150	14.8	10.8	230.6	№ 17
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	15.3	62.4	180	0	18.4	74.9	№ 276
	Хлеб витаминизированный	30	2.9	2.3	19.1	108.9	47.5	3.7	30.3	172.3	№ 1,1
	Итого за Обед	510	18.5	20.5	55.2	480.1	607.5	23.3	72.6	582.4	
	Полдник										
	Омлет натуральный	50	5	7.4	0.9	90.5	80	11.9	1.5	144.7	№ 340
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	7.7	61.2	150	2.3	7.7	61.2	№ 276
	Хлеб витаминизированный	20	1.9	1.5	12.7	72.6	20	1.5	12.7	72.6	№ 1,1
	Итого за Полдник	220	9.3	11.2	21.3	224.3	250	15.7	21.9	278.5	
	Итого за день	1180	35.6	43	1319	1059.7	1362.5	51.7	157.8	1265.7	



Утверждаю

Организатор питания ИП

Абъялилова Д.Ф.

Согласовано

Заведующий МБДОУ

Мустафина Н.С.

детский сад №2 с.Месягутово

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА А	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергит. ценность	№ РЕЦЕ П ТУР Ы
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
День 2	Каша пшенная мол. жидкая	135	5.4	5.6	25.3	173.1	185	7.4	7.7	34.6	237.2	№187
	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.9	20.5	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Бутерброд с маслом	35	2.9	5.9	19.2	141.9	30	2.9	2.3	19.1	108.9	№5
	Итого за Завтрак	350	8.4	11.5	49.4	335.5	400	10.4	13.6	58.7	399.6	
	Второй завтрак											
	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№280
	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9	12	0.9	1.2	8.9	49.9	№1.1
	Итого за Второй завтрак	112	3.6	3.4	13.3	98.1	112	3.6	3.4	13.3	98.1	
	Обед											
	Салат "Степной"	30	0.5	0.7	2.3	18	50	0.9	1.2	3.9	30	№43
	Борщ с капустой и картофелем	155	1.1	3.6	5.5	59	185	1.3	4.3	6.6	70.5	№110
	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2	130	2.7	4.6	17.2	120.8	№646
	Биточки рыбные	50	6.5	4.6	8.1	100.3	70	9.1	6.5	11.4	140.5	№388
	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	150	0.8	0.2	15.2	65	№1.1
	Хлеб витамин.	35	3.4	2.7	22.3	127	47.5	4.6	3.7	30.3	172.3	№1.1
	Итого за Обед	530	14.6	15.7	67.9	471.5	632.5	19.4	20.5	84.6	599.1	
	Полдник											
	Макаронник	70	2.8	2.5	17.6	104	90	3.6	3.2	22.7	133.8	№142
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	8.6	35.8	180	0.1	0.1	10.3	42.9	№277
	Хлеб витамин.	20	1.9	1.5	12.7	72.6	20	1.9	1.5	12.7	72.6	№1.1
	Итого за Полдник	240	4.8	4.1	38.9	212.4	290	5.6	4.8	45.7	249.3	
	Итого за день	1232	31.4	34.7	169.5	1117.5	1434.5	39	42.3	202.3	1346.1	



Утверждаю
Организатор питания ИП
Абьялилова Д.Ф.

Согласовано
Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
Мустафина Н.С.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА А	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя День 3	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	180	4.9	4.1	16.1	120.8	№ 54- 19к
	Какао с молоком	160	2.5	2.5	8.2	65.2	180	2.9	2.8	9.2	73.4	№272
	Бутерброд с маслом	40	3.4	6.3	22.4	160	35	3.4	2.7	22.3	127	№5
	Итого за Завтрак	350	10	12.2	44	325.9	400	11.2	13.2	47.7	354.2	
	Второй завтрак											
	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№280
	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9	12	0.9	1.2	8.9	49.9	№1,1
	Итого за Второй завтрак	112	3.6	3.4	13.3	98.1	112	3.6	3.4	13.3	98.1	
	Обед											
Салат Мозайка												
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1.1	3.6	4.9	56.8	190	1.4	4.4	6	69.6	№ 124
	Плов из курицы	150	15.4	22.2	25	361.1	180	24.6	5.8	30	270.5	№54- 12м
	Напиток чайный "Витаминный"	150	0	0	9.4	37.8	180	0	0	11.3	45.4	№16
	Хлеб витаминизированный	25	2.4	1.9	15.9	90.7	40	3.9	3.1	25.5	145.1	№1,1
	Итого за Обед	510	19.4	30	58.1	580.4	650	30.9	17.8	78.6	598.6	
Полдник												
	Запеканка картофельная с овощами	80	2.3	4.1	10.8	89.1	80	2.3	4.1	10.8	89.1	№156.2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5	180	2.9	2.2	9	67.4	№270
	Хлеб витаминизированный	20	1.9	1.5	12.7	72.6	30	2.9	2.3	19.1	108.9	№1,1
	Итого за Полдник	250	7.1	7.7	31.9	226.2	290	8.1	8.6	38.9	265.4	
	Итого за день	1222	40.1	53.3	147.3	1230.6	1452	53.8	43	178.5	1316.3	



Утверждаю

Организатор питания ИП
Абьяпилова Д.Ф.



Согласовано

Заведующий МБДОУ
Мустафина Н.С.

детский сад №2 с.Месягутово

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	Завтрак											
	Каша молочная «Дружба»	155	4.6	5.3	24.3	163.1	185	5.5	6.3	29	194.7	№189
День 4	Чай с сахаром	160	0.1	0	4.4	18.2	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Бутерброд с повидлом	35	2.9	2.3	22.4	122	35	3.4	2.7	22.3	127	№5
	Итого за Завтрак	350	7.6	7.6	51.1	303.3	405	9	9	59.5	355.3	
	Второй завтрак											
	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№280
	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9	12	0.9	1.2	8.9	49.9	№1,1
	Итого за Второй завтрак	112	3.6	3.4	13.3	98.1	112	3.6	3.4	13.3	98.1	
	Обед											
	Винегрет овощной	30	0.3	4	2.1	45.6	50	0.6	6.7	3.4	76	№41
	Суп из овощей	150	1.1	2.3	6.1	48.8	180	1.3	2.7	7.3	58.5	№135
	Макаронные изделия отварные	110	4	2.4	24.7	136.1	130	4.7	2.8	29.2	160.9	№30
	Котлета Здоровье	50	7.8	7.8	4	117.5	70	10.9	10.9	5.6	164.5	№163
	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	150	0.8	0.2	15.2	65	№1.1
	Хлеб витаминизированный	35	3.4	2.7	22.3	127	47.5	4.6	3.7	30.3	172.3	№1.1
	Итого за Обед	525	17.4	19.4	74.4	540	627.5	22.9	27	91	697.2	
	Полдник											
	Запеканка из творога	67.5	10.9	7.2	14.3	166	91	14.7	9.8	19.3	223.8	№366
	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.1	17.1	160	0.1	0	4.4	18.2	№266
	Хлеб витаминизированный	10	1	0.8	6.4	36.3	10	1	0.8	6.4	36.3	№1.1
	Итого за Полдник	227.5	12	8	24.8	219.4	261	15.8	10.6	30.1	278.3	
	Итого за день	1214.5	40.6	38.4	163.6	1160.8	1405.5	51.3	50	193.9	1428.9	



Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абьяилова Д.Ф.

Согласовано _____
Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
Мустафина Н.С.



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК					КК					КК	
День 5	Капа гречневая молочная вязкая	135	5.6	5.3	23.4	163.8	185	7.7	7.3	32.1	224.4	№302
	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.9	20.5	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Бутерброд с сыром	35	4.7	4.9	15.9	125.8	30	2.9	2.3	19.1	108.9	№5
	Итого за Завтрак	350	10.4	10.2	44.2	310.8	405	13	12.6	56.1	389.6	
	Второй завтрак											
	Баган	100	1.5	0.5	21	94.5	100	1.5	0.5	21	94.5	№1,1
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5	100	1.5	0.5	21	94.5	
	Обед											
	Салат «Здоровье»	30	0.4	1.3	2	21	50	0.7	2.1	3.3	35	№21
...	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2	180	4.2	3	10.3	84.2	№54-6с
	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4	150	14.5	14.2	13.5	240.1	№54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	15.3	62.4	180	0.3	0	18.4	74.9	№276
	Хлеб витаминизированный	35	3.4	2.7	22.3	127	47.5	4.6	3.7	30.3	172.3	№1,1
	Итого за Обед	515	22.6	20.6	61	519	607.5	24.3	23	75.8	606.5	
	Полдник											
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	7.7	61.2	150	2.4	2.3	7.7	61.2	№272
	Драчена	50	5.6	6.6	2.9	93.4	80	8.9	10.6	4.6	149.4	№ 288
	Хлеб витаминизированный	20	1.9	1.5	12.7	72.6	20	1.9	1.5	12.7	72.6	№1,1
	Итого за Полдник	220	9.9	10.4	23.3	227.2	250	13.2	14.4	25	283.2	
	Итого за день	1185	44.4	41.7	149.5	1151.5	1362.5	52	50.5	177.9	1373.8	



Утверждаю

Организатор питания ИП

Абьялилова Д.Ф.



Согласовано

Заведующий МБДОУ

Мустафина Н.С.

детский сад №2 с.Месягутово

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	Завтрак											
День 6	Каша манная молочная жидкая	155	4.4	5	22	150.8	185	5.3	6	26.2	179.9	№183
	Кофейный напиток с молоком	160	3.1	2.3	9	68.8	180	3.5	2.6	10.1	77.4	№270
	Бутерброд с маслом	35	2.9	5.9	19.2	141.9	40	3.4	6.3	22.4	160	№5
	Итого за Завтрак	350	10.4	13.2	50.2	361.5	405	12.2	14.9	58.7	417.3	
	Второй завтрак											
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№1,1
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Обед											
	Свекла отварная дольками	30	0.5	0	2.6	12.6	50	0.8	0	4.4	21	№54-283
	Рассольник домашний	150	3.4	4.3	8.7	87.1	180	4.1	5.1	10.4	104.5	№54-4с
	Плов из курицы	110	11.3	16.2	18.3	264.8	180	18.5	26.6	30	433.3	№54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	15.3	62.4	150	0.3	0	15.3	62.4	№276
	Хлеб витаминизированный	30	2.9	2.3	19.1	108.9	40	3.9	3.1	25.5	145.1	№1,1
	Итого за Обед	470	18.4	22.8	64	535.8	600	27.6	34.8	85.6	766.3	
	Полдник											
	Картофель по - деревенски	100	2.7	3.2	21.6	126.1	110	3	3.5	23.7	138.7	№646
	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.1	17.1	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Хлеб витаминизированный	20	1.9	1.5	12.7	72.6	30	2.9	2.3	19.1	108.9	№1,1
	Итого за Полдник	270	4.7	4.7	38.4	215.8	320	6	5.8	47.7	268.1	
	Итого за день	1190	33.9	41.1	162.4	1157.5	1425	46.2	55.9	201.8	1496.1	



Утверждаю
Организатор питания ИП
Абьяпилова Д.Ф.



Согласовано
Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
Мустафина Н.С.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК					КК					КК	
День 7	Каша жидкая молочная рисовая	155	4.1	4.2	22.2	143	185	4.9	5	26.5	170.7	№ 54-25,1
	Чай с сахаром	160	0.1	0	4.4	18.2	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Бутерброд с повидлом	35	2.9	2.3	22.4	122	35	3.4	2.7	22.3	127	№5
	Итого за Завтрак	350	7.1	6.5	49	283.2	410	8.4	7.7	60.2	344.4	
	Второй завтрак											
	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	100	2.7	2.2	4.4	48.2	
	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9	12	0.9	1.2	8.9	49.9	№ 21
	Итого за Второй завтрак	112	3.6	3.4	13.3	98.1	112	3.6	3.4	13.3	98.1	№133
	Обед											
	Салат «Здоровье»	30	0.4	1.3	2	21	50	0.7	2.1	3.3	35	№21
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	3.8	1.9	15.3	93.8	193.5	4.6	2.3	18.5	113.5	№60
	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2	130	2.7	4.6	17.2	120.8	№54-11г
	Биточки рыбные	50	6.5	4.6	8.1	100.3	70	9.1	6.5	11.4	140.5	№388
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	15.3	62.4	150	0.3	0	15.3	62.4	№276
	Хлеб витаминизированный	35	3.4	2.7	22.3	127	47.5	4.6	3.7	30.3	172.3	№1,1
	Итого за Обед	535	16.7	14.4	77.5	506.7	641	22	19.2	96	644.5	
	Полдник											
	Омлет натуральный	50	5	7.4	0.9	90.5	80	7.9	11.9	1.5	144.7	№340
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	7.7	61.2	150	2.4	2.3	7.7	61.2	№272
	Хлеб витаминизированный	20	1.9	1.5	12.7	72.6	20	1.9	1.5	12.7	72.6	№1,1
	Итого за Полдник	220	9.3	11.2	21.3	224.3	250	12.2	15.7	21.9	278.5	
	Итого за день	1217	36.7	35.5	161.1	1112.3	1413	46.2	46	191.4	1365.5	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абьяилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
 Мустафина Н.С.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
День 8	Каша жидкая молочная кукурузная	135	4	3.9	22.3	140.3	185	5.4	5.4	30.5	192.2	№54-1к
	чай с сахаром	180	0.1	0	4.9	20.5	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Бутерброд с маслом	35	2.9	5.9	19.2	141.9	30	2.9	2.3	19.1	108.9	№5
	Итого за Завтрак	350	7	9.8	46.4	302.7	400	8.4	11.3	54.6	354.6	
	Второй завтрак											
	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№280
	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9	12	0.9	1.2	8.9	49.9	№1,1
	Итого за Второй завтрак	112	3.6	3.4	13.3	98.1	112	3.6	3.4	13.3	98.1	
	Обед											
	Салат Мозайка	30	0.5	2.3	2.9	34	50	0.8	3.8	4.8	56.6	№ 39
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6	180	4.7	2.5	16.6	107.7	№54-7с
	Каша пшенная рассыпчатая	110	4.7	4.8	26	165.6	130	5.5	5.6	30.8	195.7	№54-12
	«Ёжики» куриные	50	11	7.3	4.1	126.2	70	15.4	10.2	5.8	176.7	№605
	Напиток чайный "Витаминный"	150	0	0	9.4	37.8	180	0	0	11.3	45.4	№16
	Хлеб витаминизированный	35	3.4	2.7	22.3	127	47.5	4.6	3.7	30.3	172.3	№1,1
	Итого за Обед	525	23.2	18.7	76.3	566.2	657.5	31	25.8	99.6	754.4	
	Полдник											
	Оладьи из творога	70	9	6.1	19.7	170	90	11.5	7.9	25.4	218.6	№130
	Компот из свежих плодов	160	0.1	0.1	9.2	38.2	180	0.1	0.1	10.3	42.9	№277
	Итого за Полдник	230	9.1	6.2	28.9	208.2	270	11.6	8	35.7	261.5	
	Итого за день	1217	42.9	38.1	164.9	1175.2	1439.5	54.6	48.5	203.2	1468.6	



Утверждаю:

Организатор питания ИП
Абьялилова Д.Ф.



Согласовано
Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
Мустафина Н.С.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
День 9	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	155	5.9	7	24.7	185.8	185	7	8.4	29.5	221.7	№169
	Чай с сахаром	160	0.1	0	4.4	18.2	180	0.1	0	4.9	20.5	№266
	Бутерброд с маслом	30	2.9	2.3	19.1	108.9	35	3.4	2.7	22.3	127	№5
	Итого за Завтрак	350	8.9	12.9	48.3	345.9	405	10.5	14.7	56.8	402.2	
	Второй завтрак											
	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№280
	Печенье	12	0.9	1.2	8.9	49.9	12	0.9	1.2	8.9	49.9	№1,1
	Итого за Второй завтрак	112	3.6	3.4	13.3	98.1	112	3.6	3.4	13.3	98.1	
	Обед											
	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8	50	0.7	2.2	3.8	38.1	№54-13з
	Суп крестьянский с крупой	155	4	4.5	8.3	89.6	187	4.7	4.5	10.6	101.5	№54-11с
	Макаронные изделия отварные	110	4	2.4	24.7	136.1	130	4.7	2.8	29.2	160.9	№30
	Бефстроганов из отварной говядины	50	7.5	7.8	1.2	104.6	70	10.5	10.9	1.7	146.5	№54-1м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	15.3	62.4	150	0.3	0	15.3	62.4	№276
	Хлеб витаминизированный	30	2.9	2.3	19.1	108.9	40	3.9	3.1	25.5	145.1	№1,1
	Итого за Обед	525	19.1	18.3	70.9	524.4	627	24.8	23.5	86.1	654.5	
	Полдник											
	Макаронник	70	2.8	2.5	17.6	104	90	3.6	3.2	22.7	133.8	№345
	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5	150	2.9	2.1	8.4	64.5	№270
	Хлеб витаминизированный	10	1	0.8	6.4	36.3	20	1.9	1.5	12.7	72.6	№1,1
	Итого за Полдник	230	6.7	5.4	32.4	204.8	260	8.4	6.8	43.8	270.9	
	Итого за день	1217	38.3	40	164.9	1173.2	1404	47.3	48.4	200	1425.7	

Д.Ф.

Согласовано
Заведующий МБДОУ детский сад
Мустафина Н.С.

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад №2 с.Месягутово
Муштафина Н.С.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б Ж У					Б Ж У				
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК					КК					КК	
День 10	Завтрак											
	Каша гречневая молочная вязкая	135	5.6	5.3	23.4	163.8	185	7.7	7.3	32.1	224.4	№266
	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.9	20.5	180	0.1	0	4.9	20.5	№ 5
	Хлеб витаминизированный	35	3.4	2.7	22.3	127	35	3.4	2.7	22.3	127	№№1,1
	Итого за Завтрак	350	9.1	8	50.6	311.3	400	11.2	10	59.3	371.9	
	Второй завтрак											
	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	100	1.5	0.5	21	94.5	№1,1
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5	100	1.5	0.5	21	94.5	
	Обед											
	Винегрет овощной	30	0.3	4	2.1	45.6	50	0.6	6.7	3.4	76	№41
	Суп картофельный с крупой	150	1.3	1.3	8.9	52.4	180	1.6	1.5	10.7	62.9	№63
	Картофель по - деревенски	110	3	3.5	23.7	138.7	130	3.6	4.2	28	163.9	№646
	Фрикадельки из кур	50	9.2	3.6	4.7	87.8	70	12.9	5	6.6	122.9	№124
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	15.3	62.4	150	0.3	0	15.3	62.4	№276
	Хлеб витаминизированный	30	2.9	2.3	19.1	108.9	40	3.9	3.1	25.5	145.1	№1,1
	Итого за Обед	520	17	14.7	73.8	495.8	620	22.9	20.5	89.5	633.2	
	Полдник											
	Запеканка картофельная с овощами	80	2.3	4.1	10.8	89.1	80	2.3	4.1	10.8	89.1	№156.2
	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	180	0.9	0.2	18.2	77.9	№ 1,1
	Хлеб витаминизированный	20	1.9	1.5	12.7	72.6	30	2.9	2.3	19.1	108.9	
	Итого за Полдник	250	5	5.8	38.7	226.7	290	6.1	6.6	48.1	287.7	
	Итого за день	1220	32.6	29	184.1	1128.3	1410	41.7	37.6	217.9	1372.09	