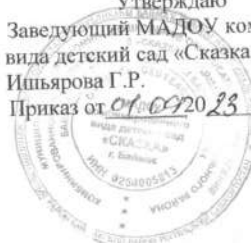


Председатель профкома

Ф.И.О. / Файзуллина С.И. /
подпись Ф.И.О.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ комбинированного
вида детский сад «Сказка» г. Баймак
Ишьярова Г.Р.
Приказ от 01.09.2023 г. № 106



Примерное меню

для организацию питания на осенний - зимний период
в возрасте с 3-х до 7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,12	0,37	0	1,1	110,19	25,39	157,2	0,67	186
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
БУТБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,4	8,6	14,5	146	0,05	0	0,1	0,2	7,5	9,9	1,3	0,61	1
Итого за прием пищи:	452	9,6	16,23	60,3	416	0,17	0,37	0,1	1,3	17,83	35,29	158,5	1,38	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	33													
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	6													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,75	0,09	3,06	13,76	7,47	14,4	0,48	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	5,28	0,2	1,8	10,95	16,74	38,3	0,69	58
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,05	0,39	0	2,87	12,24	32,94	119,7	2,93	115
СМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	710	28	27,65	92,5	738	0,24	6,52	0,29	8,83	64,8	78,57	215,9	6,49	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	44													
Полдник														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,4	3,1	15,9	119	0,05	0,52	0	0,1	108,49	14,41	117,3	0,32	75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	440	7,1	3,53	42	225,6	0,15	0,52	0	1,0	115,83	22,01	152,1	2,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	17													
Итого за день:		45,5	48,21	214,4	1473,6	0,66	27,4	0,3	12,43	230,4	151,9	548,1	14,29	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,7	9,6	27,3	224,2	0,1	0,6	0	1,1	128,1	48,2	167,9	1,2	198
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0	0	110,37	26,97	10,64	0,88	291
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	7,9	475	24,2	172	0,05	0,07	0,04	0,08	161,5	24,7	59,4	1,11	3
Итого за прием пищи:	18,2	18,2	487,9	65,2	496,2	0,18	1,19	0,04	1,18	400	99,87	237,9	3,19	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	22													
II Завтрак														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,56	0	0	221,76	26,1	0	0,17	281
кондитерские изделия	40	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	240	7,9	3	29,6	176,1	0,06	0,56	0	0	230,5	32,1	27	0,77	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	12													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	13	0,6	7,6	35,3	12,31	17,3	0,45	5
АС СОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	5,36	0,2	2,0	12,04	17,99	51,7	0,67	53
ОМЕТЦЕЛЬ, СОУС ТОМАТНЫЙ	70/30	11,4	11,2	13,5	202	0,08	1	0	4,7	32	26,1	190,3	1,19	98
ТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0			9,31	7,31		0,74	216
СМЕСЬ ИЗ С/Х ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
ЧЕБЫКАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	765	24,1	23,35	107,1	747	0,43	19,5	0,8	15,4	116,5	85,13	302,8	308,2	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	44													
Полдник														
ТРУШКА С ТВОРОГОМ	150/20	27,5	19,5	35,1	431	0,08	0,55	0	1,5	274,41	40,37	108,8	0,94	227
СЕЛЬ	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06	303
Итого за прием пищи:	370	27,5	19,5	55,1	507	0,08	0,55	0	1,5	274,88	40,37	108,8	1	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	22													
Итого за день:		77,7	533,75	257	1926,3	0,75	11,1	0,84	18,08	1021,9	257,5	676,5	313,2	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	6,0	30,0	195,2	0	0,6	0	0,2	115,5	26,0	117,0	0,4	194
ХЛЕБ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,4	8,6	14,5	146	0,05	0	0,1	0,2	7,5	9,9	1,3	0,61	1
Итого за прием пищи:	452	7,5	14,63	53,6	366,2	0,05	0,6	0,1	0,4	123,13	35,9	118	0,66	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	32													
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	6													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,7	3,6	7	62	0,01	0,39	0	0	14,41	8,44	16,8	0,54	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	3,73	0,2	1,2	25,46	31,42	45,7	1,82	62
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70/50	19,7	24,3	2,8	309	0,06	1,2	0	15,65	15,65	26,98	3	3	93
СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	11,2	7	46,2	296	0,24	0	0,1	4,9	17,2	162,8	164,4	0,24	175
ЧЕББУЧКИ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
Итого за прием пищи:	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	780	42	39,45	123,3	1027	0,59	5,42	0,3	22,9	100,57	251,06	273,4	7,99	
34														
Полдник														
КАША ДРУЖБА	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,53	0,1	1,1	127,1	37,07	226,8	0,8	200
ХЛЕБ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
ЧЕББУЧКИ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	445	9	8,53	59,6	338,6	0,22	0,53	0,1	2	134,43	44,67	261,6	2,5	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	28													
Итого за день:		59,3	63,41	256,1	1825,8	0,96	26,6	0,5	26,6	390,1	347,6	675	15,55	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,18	0,53	0	0,9	143,13	57,51	98,0	1,64	196
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	7,9	475	24,2	172	0,05	0,07	0,04	0,08	161,5	24,7	59,4	1,11	3
Итого за прием пищи:	457	15,7	484,63	65,7	444	0,23	0,6	0,04	0,99	304,73	82,21	157,4	2,85	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24													
II Завтрак														
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,5	0	281
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8	
Итого за прием пищи:	240	8,99	5,9	38,18	246,6	0,04	1	0	0	258,98	35,93	219,5	0,8	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	15													
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	2,3	0,2	1,6	12,29	7,02	24,4	0,32	19
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	6,38	0,17	0,16	23,61	16,29	42,29	0,77	55
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/40	18,9	9,2	3,8	173	0,15	1,92	0,07	3,51	21,4	28,93	140,4	0,69	79
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0	0,2	35,62	28,6	84,0	1,04	141
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	780	28,2	21,05	83,8	640	0,42	21,1	0,44	6,57	120,77	102,2	334,6	5,21	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	43													
Полдник														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,52	0,05	0,13	108,49	14,41	114,3	0,32	77
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	445	7,1	4,63	42	225,6	0,15	0,52	0,05	1,03	115,83	22,01	149,1	2,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	18													
Итого за день:		59,99	516,21	229,68	1556,2	0,81	23,2	0,53	8,59	800,28	242,4	860,6	10,88	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса а порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,53	0	0,1	134,25	36,28	168,5	1,83	199
О С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,6	155,6	0,1	0,9	0	0	188,0	33,6	150,2	0,9	298
СМЕСЬ С МАСЛОМ	40/7	2,4	8,6	14,5	146	0,05	0	0,1	0,2	7,5	9,9	1,3	0,61	1
го за прием пищи:	452	15,6	21,5	72,6	542,6	0,29	1,4	0,1	0,3	329,8	79,78	320	3,34	
пределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	33													
II Завтрак														
ИТОГ ВИТАМИННЫЙ	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	3,3	220	12,18	4,2	0	298
го за прием пищи:	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	3,3	220	12,18	4,2	0	
пределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	5													
Обед														
САТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	2,1	5	40	0,02	1,26	0	1,6	11,49	13,86	18,6	0,48	21
ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	9,6	0,2	1,8	25,45	15,28	34,2	0,56	52
ИШ	60/50	17,3	18	3,2	245	0,05	0,94	0,15	3,2	12,15	22,9	197	2,6	94
ЯРИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	4,9	4,7	50,2	268	0,1	11,3	0,83	0	73,74	80,6	0	1,62	179
ПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
Б РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
го за прием пищи:	825	28,3	29,75	107	820	0,32	23,2	1,18	7,7	150,68	154,1	293,3	7,65	
пределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	42													
Полдник														
ОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5	8	38	245	0,06	0	0	1,5	10,63	6,67	6,67	0,57	276
ЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	15	57	0,1	0,7	0	0	0,48	0	125,0	0,06	303
го за прием пищи:	270	5	8	53	302	0,16	0,7	0	1,5	11,11	6,67	131,7	0,63	
пределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	20													
го за день:		48,9	59,25	248,4	1724,6	1,0710	36,5	171,28	12,8	711,59	252,7	749,2	11,62	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	6,0	30,0	195,2	0	0,6	0	0,2	115,5	26,0	117,0	0,4	194
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,4	8,6	14,5	146	0,05	0	0,1	0,2	7,5	9,9	1,3	0,61	1
Итого за прием пищи:	452	7,5	14,63	53,6	366,2	0,05	0,6	0,1	0,4	123,13	35,9	118	0,66	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	27													
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	6													
Обед														
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	2,1	5	40	0,02	1,26	0,3	2,7	11,49	13,86	25,2	0,48	21
СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША	200	2,1	3,4	9,3	44	0,02	0,48	0,2	1,8	9,29	5,75	99,2	0,33	65
КАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220	22,2	22,7	20,3	375	0,1	0,17	9,4	2,3	26,36	53,69	59,9	4,08	96
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к
Итого за прием пищи:	730	29	28,85	76,4	650	0,25	2,01	9,9	7,9	74,99	94,72	227,8	5,28	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	50													
Полдник														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,4	3,1	15,9	119	0,05	0,52	0	0,1	108,49	14,41	117,3	0,32	75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	440	7,1	3,53	42	225,6	0,15	0,52	0	1,0	115,83	22,01	152,1	2,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	17													
Итого за день:		44,4	47,61	191,6	1598,27	0,55	23,1	10	10,6	345,94	168,6	519,9	12,36	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,5	0	1,1	146,93	33,16	167,9	0,89	186
КАША С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113,3	0	0,6	0	0	132,0	25,0	104,2	0,6	292
Итого за прием пищи:	40/12	7,9	475	24,2	172	0,05	0,07	0,04	0,08	161,5	24,7	59,4	1,11	3
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	452	18,8	488	67,9	509,5	0,15	1,27	0,04	0,19	422,87	97,9	429,4	2,91	
	25													
II Завтрак														
КОМОСОВЫЙ ПРОДУКТ	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,5	0	281
ОБДЕРЖАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8	
Итого за прием пищи:	240	8,99	5,9	38,18	246,6	0,04	1	0	0	258,98	35,93	219,5	0,8	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	13													
Обед														
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,7	2,1	34	0,02	2,28	0	0	15,9	6,96	16,8	0,4	45
ВЕЩЬНЫЕ	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	0	0,2	26,78	22,37	83,7	1,12	67
КОУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,52	0	2,8	16,32	43,93	117,0	2,93	115
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	680	27,2	27,45	86,6	712	0,23	6,89	0	4,1	86,85	94,68	261	6,84	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	38													
Полдник														
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,55	0,1	0,7	274,41	40,37	59,6	0,94	227
КОШ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
КОШ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	410	30,2	20,23	61,2	537,6	0,18	0,55	0,1	1,6	281,74	47,97	94,4	2,64	
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24													
Итого за день:		85,19	541,58	253,88	2005,7	0,6	9,71	0,14	5,89	1050,4	227,63	1004	13,19	

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,7	9,6	27,3	224,2	0,1	0,6	0	1,1	128,1	48,2	167,9	1,2	198
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	445	9,4	10,03	53,4	330,8	0,2	0,6	0	2	135,43	830	202,7	2,9	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	30													
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	7													
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	5,3	3,7	65	0,006	0,6	0	0,7	16,88	9,96	18,7	0,55	27
УП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,8	3,9	10,1	87	0,04	6,41	0,17	0,32	22,44	14,09	24,74	0,52	64
ПЕПЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,8	17	12,9	248	0,05	0,83	0	3,9	27,65	21,83	142,5	0,94	104
ПАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0	0,1	35,62	28,6	1,9	1,04	141
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	760	20,6	31,25	88,6	728	0,32	18,3	0,17	6,12	130,4	95,9	231,3	5,44	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	42													
Полдник														
УП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,52	0	0,1	108,49	14,41	125,2	0,32	77
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,2	57,0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	286
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к
Итого за прием пищи:	440	7,1	4,6	47,1	257,6	0,15	0,52	0	1	118,29	24,01	163,7	2,32	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	21													
Итого за день:		37,9	46,68	208,7	1410,4	0,77	39,4	0,17	10,42	416,12	965,9	619,7	15,06	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса а 'порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,53	0	0,1	134,25	36,28	168,5	1,83	199
МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,6	155,6	0,1	0,9	0	0	188,0	33,6	150,2	0,9	297
ХЛЕБ С СЫРОМ	40/12	7,9	475	24,2	172	0,05	0,07	0,04	0,08	161,5	24,7	59,4	1,11	3
за прием пищи:	457	21,1	487,9	82,3	568,6	0,29	1,5	0,04	0,18	483,75	94,58	378,1	3,84	
уделение энергетической ценности (калорийности) от суточного	26													
II Завтрак														
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93	183,5	0	281
ПЕЧЕНЬЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8	
за прием пищи:	240	8,99	5,9	38,18	246,6	0,04	1	0	0	258,98	35,93	219,5	0,8	
уделение энергетической ценности (калорийности) от суточного	14													
Обед														
ГРЕЧ	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	3,11	0,1	0,2	13,94	9,7	10,5	0,41	41
КРУТОЙ	200	6,2	1,5	11	83	0,08	3,93	0,2	0,3	14,1	18,02	46,1	0,65	70
ПЕЧЕНЬЕ	70/30	20	23,8	2,7	305	0,06	0,49	0,01	2,2	14,18	25,5	190	2,99	91
ПЕЧЕНЬЕ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	11,2	7	46,2	296	0,24	0	0,01	0,51	17,2	162,8	22,94	5,58	175
ХЛЕБ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
за прием пищи:	815	42,4	34,15	106	908	0,51	7,63	0,32	4,31	87,27	237,4	313	12,02	
уделение энергетической ценности (калорийности) от суточного	34													
Полдник														
ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ	70	4,7	3,1	28,4	162	0,06	0,39	0	1,5	11,27	9,88	108,8	0,64	260
САХАРОМ	200	0,1	0	14,2	57,0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	286
за прием пищи:	270	4,8	3,1	42,6	219	0,06	0,39	0	1,5	13,87	11,88	112,5	1,04	
уделение энергетической ценности (калорийности) от суточного	26													
за день:		77,29	531,05	269,08	1942,2	0,51	10,5	0,36	5,99	843,87	379,8	1021	17,7	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,8	6,0	27,4	187,7	0,1	0,5	0	0,1	131,3	25,6	166,2	0,6	184
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0,13	0	0	0,1	286
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,4	8,6	14,5	146	0,05	0	0,1	0,2	7,5	9,9	1,3	0,61	1
Итого за прием пищи:	452	8,3	14,63	51	358,7	0,15	0,5	0,1	0,3	138,93	35,5	167,5	1,31	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24													
II Завтрак														
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	17,9	70	0,38	25	0	0	0	0	0	0	305
Итого за прием пищи:	200	0	0	17,9	70	0,38	25	0	0	0	0	0	0	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	5													
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,9	0,06	8,7	38	0,03	2,26	0	1,6	21,75	22,96	18,6	0,51	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6	0,15	1,92	12,64	19,21	54,26	0,73	60
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	220	16,1	19	16,3	301	0,1	12	0	1,6	40,07	49,85	111,7	2,98	120
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,1	0	0	18,85	11,92	0	0,39	295
СЛАДОСЛАД	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	730	23,3	21,61	82,3	620	0,31	20	0,15	6,22	102,31	113,4	228,1	6,61	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	52													
Полдник														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,33	5,6	44,4	261,3	0,08	0	0	0,8	12,41	9,74	0	0,98	216
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,2	57,0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	286
СЛАДОСЛАД	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к
Итого за прием пищи:	445	10,06	6	75,6	399,9	0,18	0	0	1,7	22,21	19,34	38,5	2,98	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	19													
Итого за день:		41,66	42,24	226,8	1448,6	1,02	45,5	0,25	8,22	263,45	168,2	434,1	10,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
за весь период	577,8	2 430,0	2 355,6	16 911,7	7,7	207,5	184,4	119,6	6 074,1	3 162,2	7 108,1	434,8
на единицу за период	57,78	243	235,56	1691,17	0,77	20,75	18,44	11,96	607,41	316,22	710,81	43,5

Пронумеровано, прошито

Всего 11 листов

Заведующая МАДОУ

комбинированного вида

детский сад «Сказка» г. Баймак

Г.Р. Ишьярова

