

Согласовано:
Заведующий МАДОУ
детский сад №3 «Аленушка»
п.Приютово
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан
Л.П.Кузьмина

Утверждаю:
ИП Горбачевская Ирина Ивановна

Горбачевская
И.И.Горбачевская
01.11.25



Примерное меню
для организации горячего питания детей
дошкольного возраста

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецепт./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 1 (Понедельник)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша рисовая молочная вяз.	150	200	4,3	5,7	5,8	7,8	29,8	39,8	190	253	302/2004
	Хлеб пшеничный	40	40	5	5	3	3	14,5	14,5	105	106	1/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
Итого за завтрак		340	440	9,5	10,9	8,82	10,83	48,9	63,4	313	384	
II завтрак	Сок фрук./Витам.нап. "Витоша"	100	100	0	0	0	0	10	7,9	46	30	425/2003
Итого за второй завтрак		100	100	0	0	0	0	10	7,9	46	30	
Обед	Салат из белокач.капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,25	3,1	5,16	27	45	43/1996
	Суп картофельный с макарон.	150	180	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	67	89	140/2004
	Каша перловая	114	134	4,6	6,1	3,6	4,8	31,7	42,2	180	240	297/2004
	Гуляш	60	80	14,5	20,1	15,7	20,5	3,2	3,2	212	277	437/2004
	Напиток из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	67	89	639/2004
	Хлеб ржаной	35	40	2,8	3,2	0,35	0,4	16,1	18,4	77	88	
Итого за обед		539	684	24,85	33,68	22,54	30,1	86	111,56	630	828	
Полдник	Чай с молоком	150	200	1,4	1,6	1,1	1,3	10,3	11,5	58	64	ТТК №12
	Печенье	40	40	3,2	3,2	6,6	6,6	26	26	167	167	
Итого за полдник		190	240	4,6	4,8	7,7	7,9	36,3	37,5	225	231	
Ужин	Омлет натуральный	63	94	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165	340/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
Итого за ужин		243	334	8,4	12,1	9,82	14,23	22,2	32,7	209	294	
Итого за день		1412	1798	47,35	61,48	48,88	63,06	203,4	253,06	1423	1767	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет				Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов						Энергетическая ценность		№ рецепт./ год сборн. №/г.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 2 (вторник)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,6	7,4	6	8	27,4	36,5	181	241	297/2004
	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	ТТК №14
	Итого за завтрак	335	440	10,1	12,6	12,1	18,8	52,9	65,9	356	474	
II завтрак	Фрукт	150	150	2,3	2,3	0,8	0,8	31,5	31,5	144	144	
	Итого за второй завтрак	150	150	2,3	2,3	0,8	0,8	31,5	31,5	144	144	
Обед	Салат "Пестрый"	40	50	0,4	0,6	1,8	2,7	4,3	6,4	35	52	31/2003
	Рассольник домашний	150	180	1,3	1,7	3	5,3	8,2	10,9	66	99	131/2004
	Макароны отварные	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	332/2004
	Биточки из говядины	50	70	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,9	163	225	451/2004
	Напиток яблочный	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	17,6	23,5	67	89	701/2004
	Хлеб ржаной	35	45	2,8	3,6	0,35	0,45	16,1	20,7	77	99	
Итого за обед		545	695	16,7	22,5	19,45	27,95	81,2	105,7	565	760	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	50	3,1	3,1	3,6	3,6	28,9	28,9	136	136	741/2004
	Кефир	150	200	4,1	5,5	4,2	6,4	16,5	22	100	140	645/1996
Итого за полдник		200	250	7,2	8,6	7,8	10	45,4	50,9	236	276	
Ужин	Уха с крупой	150	200	3,5	6,2	0,8	1,5	8,3	11	55	83	181/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
	Итого за ужин	330	440	6,1	9,6	1,1	1,9	29,4	42,1	151	212	
Итого за день		1560	1975	42,4	55,6	41,25	59,45	240,4	296,1	1452	1866	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет			Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов						Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 1 День 3 (Среда)											
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	80	1,6	2,4	5,1	7,5	27,6	39,9	155	222
	Каша овсяная молочная	154	185	6,1	8,1	7,4	9,8	26,7	35,6	198	244
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3	9,9	13,7	70	100
		354	465	10,4	14,1	14,5	20,3	64,2	89,2	423	566
Итого за завтрак										46	46
II завтрак	Фрукт	100	100	0,8	0,8	0	0	10	10	46	46
Итого за второй завтрак		100	100	0,8	0,8	0	0	10	10	42	64
Обед	Салат из моркови	40	60	0,4	0,6	2,4	3,6	5,8	8,7	58	79
	Борщ с капустой и картофелем	155	187	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	109	137
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	190	190
	Тефтели рыбные	100	100	11,8	11,8	10	10	13,2	13,2	63	84
	Напиток лимонный	150	180	0,1	0,2	0	0	16,5	22	88	99
	Хлеб ржаной	40	45	3,2	3,6	0,4	0,45	18,4	20,7	462	554
Итого за обед		565	677	15,7	17,1	19	22,3	58,6	73,4	175	245
Полдник	Булочка домашняя	50	70	3,6	5	5,7	8	27,1	38	126	168
	Кефир с сахаром	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	16,5	22	301	413
		200	270	7,8	10,6	10,5	14,4	43,6	60	89	119
Итого за полдник										18	25
Ужин	Суп молочный с макарон.изд	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	78	104
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	185	248
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	1417	1827
		330	440	5,8	7,7	3,42	4,63	33	47		
Итого за ужин											
Итого за день		1549	1952	40,5	50,3	47,42	61,63	209,4	279,6		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 4 (Четверг)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная манная	150	200	6,1	8,1	7,7	10,2	25,4	33,8	195	259	311/2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
Итого за завтрак		330	440	8,7	11,5	8,02	10,63	46,5	64,9	291	388	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Обед	Салат из свеклы с раст.мас.	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66	64/2003
	Суп лапша домашняя	150	180	1,7	2,1	2,6	3,4	7,9	9,3	62	77	148/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	130	130	7,2	7,2	4,2	4,2	28,9	28,9	185	185	287/2004
	Котлеты рубленые из птицы	50	70	7,5	10,5	2,7	4,1	7,6	10,6	137	193	205/2003
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	83	111	705/2004
	Хлеб ржаной	35	45	2,8	3,6	0,35	0,45	16,1	20,7	77	99	
Итого за обед		555	665	20,2	24,8	12,95	17,35	83,9	101,3	586	731	
Полдник	Печенье	40	40	3,2	3,2	6,6	6,6	26	26	167	167	
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК №12
Итого за полдник		190	240	4,3	4,6	7,4	7,7	32,2	37,3	203	226	
Ужин	Запеканка из творога со сгущ.	110	135	17,8	21,9	12,9	15,8	22,5	27,6	278	341	366/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
Итого за ужин		290	375	20,4	25,3	13,22	16,23	43,6	58,7	374	470	
Итого за день		1465	1820	54,1	66,7	41,59	51,91	216,2	272,2	1500	1861	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5 (Пятница)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшенная молоч.жидкая	150	200	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	311/2004
	Бутерброд с маслом	35	50	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК №12
Итого за завтрак		335	450	9,1	11,2	11,8	18,5	47,1	61	332	455	
II завтрак	Кисель	100	100	0	0	0	0	15	15	57	57	648/2004
Итого за второй завтрак		100	100	0	0	0	0	15	15	57	57	
Обед	Салат "Степной"	40	60	0,6	1	1,4	2,1	2,7	4	26	39	25/2004
	Суп картоф.с бобов. и гренок.	160	193	4,5	6,1	2,6	3,5	20,7	26,8	114	153	139/2004
	Рагу овощное с мясом	150	200	12,4	16,1	13,8	19	10,5	16,3	217	301	ТТК №7
	Напиток из смеси сухофруктов	150	180	0,7	1	0,04	0,05	15,4	20,6	68	89	639/2004
	Хлеб ржаной	35	40	2,8	3,2	0,35	0,4	16,1	18,4	77	88	
Итого за обед		535	673	21	27,4	18,19	25,05	65,4	86,1	502	670	
Полдник	Печенье	50	50	4	4	6	6	25,4	25,4	209	209	
	молоко кипяченое	150	200	4,8	5,5	4,9	6,4	7,5	9,4	92	106	697/2004
Итого за полдник		200	250	8,8	9,5	10,9	12,4	32,9	34,8	301	315	
Ужин	Вак-беляш	70	100	7,9	11,2	7,8	11,2	16,6	23,8	170	241	72/2010
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
Итого за ужин		220	300	8,1	11,4	7,8	11,2	21,2	32,9	188	266	
Итого за день		1390	1773	47	59,5	48,69	67,15	181,6	229,8	1380	1763	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 1 (Понедельник)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная жид.	150	200	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	328/2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	1/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
Итого за завтрак		330	440	6,4	8,4	6,2	8,2	38,7	54,5	234	313	
II завтрак	Сок фрук./Напиток"Витошка"	100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
		100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	40	60	49/2004
Обед	Салат из моркови	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	52	71	128/2004
	Щи-по уральски	150	200	1,1	1,5	3,2	4,5	4,3	5,7	160	240	107/2001
	Пюре гороховое	100	150	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	85	119	458/2004
	Рулет с луком и яйцом	50	70	6,5	9,1	4,6	6,4	4,3	6,1	67	89	639/2004
	Напиток из смеси сухофруктов	150	180	0,7	1	0,04	0,05	15,4	20,6	77	99	
	Хлеб ржаной	35	45	2,8	3,6	0,35	0,45	16,1	20,7	481	678	
Итого за обед		525	705	21,3	30,4	13,39	19,2	68	94,9	145	217	304/2008
Полдник	Блины	50	75	3,7	5,6	7	10,5	16,4	24,6	70	100	ТТК №15
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	215	317	
Итого за полдник		200	275	6,4	9,2	9	13,8	26,3	38,3	209	261	328/2004
	Макарон.изд. с тертым сыром	140	165	8	9,7	7,4	10,9	26,7	30,1	18	25	ТТК №12
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	78	104	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	305	390	
Итого за ужин		320	405	10,6	13,1	7,7	11,3	47,8	61,2	1281	1744	
Итого за день		1475	1925	45,2	61,6	36,29	52,5	190,8	258,9			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет													Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.													
			Белки		Жиры		Углеводы																		
Неделя 2 День 2 (Вторник)																									
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад														
Завтрак	Каша гречневая	130	150	4,13	4,77	3,97	4,86	18,6	21,5		142	149	298/2004												
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8		66	87	ТТК №14												
	Бутерброд с повидлом	50	80	1,6	2,4	5,1	7,5	27,6	39,9		155	222	2*2004												
Итого за завтрак		330	430	7,83	9,97	10,77	14,56	57,2	76,2		363	458													
II завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8		46	46													
		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8		46	46													
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8		46	46													
Обед	Салат из белок.капусты	40	60	1,5	2,3	3,7	5,5	2,1	3,1		47	71	46/2003												
	Рассольник ленинградский	155	187	1,3	1,7	3	5,3	8,2	10,9		66	99	131/2004												
	Макаронник с мясом	150	200	14,1	18,8	13	17,4	31,4	41,8		302	403	332/2004												
	Напиток из плод.шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27		83	111	705/2004												
	Хлеб ржаной	35	40	2,8	3,2	0,35	0,4	16,1	18,4		77	88													
	Итого за обед	530	687	20,2	26,6	20,25	28,9	78	101,2		575	772													
Полдник	печенье	40	40	3,2	3,2	6,6	6,6	26	26		167	167													
	Молоко кипяченое	150	200	4,8	5,5	4,9	6,4	7,5	9,4		92	106	ТТК№14												
Итого за полдник		190	240	8	8,7	11,5	13	33,5	35,4		259	273													
Ужин	Суп картофельный с рисом	150	200	1,6	2,1	1,5	2,9	11,6	15,5		68	90	138/2004												
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1		18	25	ТТК №12												
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22		78	104													
	Итого за ужин	330	440	4,2	5,5	1,8	3,3	32,7	46,6		164	219													
Итого за день		1480	1897	40,63	51,17	44,32	59,76	211,2	269,2		1407	1768													

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 3 (Среда)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.	120	150	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431	366/2004
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
Итого за завтрак		300	390	24,4	30,8	16,12	20,23	48,7	66,2	437	560	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Обед	Салат "Пестрый"	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	4,3	6,4	35	52	ТТК №4
	Суп карт.с овсян.крупой	150	180	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	148/2004
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	520/2004
	Котлеты рубленные из птиц	50	70	7,3	10,2	8,3	11,7	5,8	8,2	127	179	306/2011
	Напиток яблочный	150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89	701/2004
	Хлеб ржаной	35	40	2,8	3,2	0,35	0,4	16,1	18,4	77	88	
Итого за обед		545	700	14,5	19,2	15,65	21,5	71,5	92,1	483	635	
Полдник	Шанежка наливна	60	70	4	4,6	3,7	4,3	24,1	28,1	147	171	117/2010
	Кисель	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	648/2004
Итого за полдник		210	270	4	4,6	3,7	4,3	39,1	48,1	204	247	
Ужин	Каша пшениная молочная	150	200	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	311/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
Итого за ужин		330	440	8,2	10,8	6,9	9,2	47,5	66,2	283	379	
Итого за день		1485	1900	51,6	65,9	42,37	55,23	216,8	282,6	1453	1867	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 4 (Четверг)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет натуральный	63	94	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165	340/2004
	Бутерброд с маслом и сыром	45	60	6,7	9,7	9,6	9,9	19,8	30,8	167	254	3/2004
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	ТТК №15
Итого за завтрак		258	354	15,2	22	21,1	27	30,8	46,1	350	519	
II завтрак	Напиток из плодово шиповника	100	100	0,3	0,3	0,15	0,15	13,5	13,5	56	56	705/2004
		100	100	0,3	0,3	0,15	0,15	13,5	13,5	56	56	
Итого за второй завтрак		100	100	0,3	0,3	0,15	0,15	13,5	13,5	56	56	
Обед	Салат луковый	20	30	0,30	0,40	1,80	2,70	1,40	2,10	23,00	34,00	сб.1996
	Борщ с капустой и картофелем	155	187	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	110/2004
	Рыба запеченная с картофелем	150	190	13,4	17,8	10,2	13,6	11,3	15	191	255	250/2011
	Напиток лимонный	150	180	0,1	0,1	0	0	14,1	18,9	54	73	699/2004
	Хлеб ржаной	35	40	2,8	3,2	0,35	0,4	16,1	18,4	77	88	
	Итого за обед	510	627	17,6	22,9	15,25	20,8	49,9	63,8	403	529	
Полдник	Плюшка новомосковская	50	50	3,9	3,9	2,9	2,9	25,6	25,6	146	146	87/2010
	Кефир	150	200	4,1	5,6	4,2	6,4	10	16,4	96	140	645/1996
Итого за полдник		200	250	8	9,5	7,1	9,3	35,6	42	242	286	
Ужин	Каша овсяная геркул.молочн	180	200	5,8	7,7	7,2	9,6	24,3	32,4	185	247	311/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
Итого за ужин		360	440	8,4	11,1	7,5	10	45,4	63,5	281	376	
Итого за день		1428	1771	49,5	65,8	51,1	67,25	175,2	228,9	1332	1766	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 5 (Пятница)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	4,7	6,3	6,1	8,1	25,1	33,5	174	232	311/2004
	Бутерброд с маслом	35	50	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1*2004
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	ТТК №15
Итого за завтрак		335	450	9,8	12,3	12,5	20	49,5	61,8	353	478	
II завтрак	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Обед	Салат "Студенческий"	30	50	1,4	2,1	4,7	7	2,5	3,8	58	87	сб.1996
	Суп карт.с гречневой крупой	150	180	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	138/2004
	Тефтели из говядины	70	90	8,2	10,8	12,9	17	10,1	12,9	190	248	461/2004
	Макароны отварные	120	140	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	332/2004
	Напиток из смеси сухофруктов	150	180	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	639/2004
	Хлеб ржаной	35	45	2,8	3,6	0,35	0,45	16,1	20,7	77	99	
Итого за обед		555	685	19	25,1	22,89	30,8	87,6	113,7	632	830	
Полдник	Печенье	50	50	4	4	6	6	25,4	25,4	209	209	
	Чай	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	ТТК№12
Итого за полдник		200	250	4,1	4,1	6,02	6,02	25,42	25,42	210	210	
Ужин	Усбосмак	70	100	7	10	6,8	9,8	16,9	24,1	158	226	72/2010
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
Итого за ужин		220	300	7,2	10,2	6,8	9,8	21,5	33,2	176	251	
Итого за день		1410	1785	40,5	52,1	48,21	66,62	193,82	243,92	1417	1815	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 3 День 1 (Понедельник)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая	150	180	8,4	10,62	5,4	6,3	34,6	41,58	224	266	298/2004
	Бутерброд с маслом	35	50	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Итого за завтрак	335	430	10,9	13,12	9,82	14,93	53,7	65,28	351	437	
II завтрак	Сок фруктов/Напиток "Валитек"	100	100	0	0	0,3	0,3	10,5	10,5	55	50	
	Итого за второй завтрак	100	100	0	0	0,3	0,3	10,5	10,5	55	50	
										42	66	64/2003
Обед	Салат из свеклы с раст.маслом	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	67	89	135/2004
	Суп карт.с макарон.изд	150	180	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	265	312	443/2004
	Плов из говядины	150	190	14	17	9,8	11,6	23,1	28	67	80	639/2004
	Напиток из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,8	0,03	0,04	15,4	18,5	88	110	
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	529	657	
Итого за обед		530	660	20	24,8	14,63	19,14	71,4	89,4	178	249	ТТК №11
Полдник	Французская ватрушка	50	70	4,1	5,7	5,6	7,9	27,3	38,3	70	100	ТТК №15
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	248	349	
Итого за полдник		200	270	6,8	9,3	7,6	11,2	37,2	52	124	165	205/2004
Ужин	Картофель в молоке	150	200	3,2	4,3	4,2	5,6	17,9	23,9	18	25	ТТК №12
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	78	104	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	220	294	
Итого за ужин		330	440	5,7	7,6	4,52	6,03	39	55	1403	1787	
Итого за день		1495	1900	43,4	54,82	36,87	51,6	211,8	272,18			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 3 День 2 (Вторник)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет натуральный	60	90	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165	340/2004
	Бутерброд с сыром	45	60	6,7	8,3	9,6	9,8	13,2	26,4	167	218	3/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Итого за завтрак	255	350	12,7	17,2	19,1	23,6	18,9	37,1	298	408	
II завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
	Итого за второй завтрак	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Обед	Салат из моркови	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	40	60	71/1997
	Свекольник	155	187	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	66	87	34/2001
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	520/2004
	Котлеты рублен. из птицы	50	70	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,9	163	225	451/2004
	Напиток яблочный	150	180	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89	701/2004
	Хлеб ржаной	35	45	2,8	3,6	0,35	0,45	16,1	20,7	77	99	
	Итого за обед	550	692	14,6	19,9	19,75	27,05	72,1	94,8	522	697	
Полдник	Печенье	50	50	4	4	6	6	25,4	25,4	209	209	
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,6	1,1	1,3	10,3	11,5	58	64	ТТК №12
Итого за полдник		200	250	5,4	5,6	7,1	7,3	35,7	36,9	267	273	
Ужин	Каша манная	150	200	6,1	8,1	7,7	10,2	25,4	33,8	195	259	311/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
	Итого за ужин	330	440	8,7	11,5	8	10,6	46,5	64,9	291	388	
Итого за день		1435	1832	41,8	54,6	53,95	68,55	183	243,5	1424	1812	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн.			
			Белки		Жиры		Углеводы						
Неделя 3 День 3 (Среда)													
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.	120	150	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431	366/2004	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	1/2004	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	ТТК №14	
Итого за завтрак		300	390	26,4	33,5	17,8	22,4	55,1	71,9	485	622		
II завтрак	Напиток яблочный	150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89	701/2004	
Итого за второй завтрак		150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89		
Обед	Салат "Степной"	40	60	0,6	1	1,4	2,1	2,7	4	26	39	25/2004	
	Суп карт.с крупой рисовой	150	180	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	138/2004	
	Рыба ,запеч.с морковью	120	160	15,4	20,5	9,9	13,2	3,3	4,4	164	219	253/2011	
	Напиток лимонный	150	200	0,1	0,1	0,01	0,02	14,1	18,9	54	73	699/2004	
	Хлеб ржаной	35	45	2,8	3,6	0,35	0,45	16,1	20,7	77	99		
Итого за обед		495	645	20,5	27,3	13,16	17,87	47,8	63,5	389	520		
Полдник	плюшка новомосковская	50	70	3,9	5,5	2,9	4,1	25,6	35,8	146	204	87/2010	
	кисель из конц.плод-яглд	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	648/1996	
Итого за полдник		200	270	3,9	5,5	2,9	4,1	40,6	55,8	203	280		
Ужин	Картофель тушеный	100	150	2,2	3,3	6,1	9,2	15,1	22,7	126	189	205/2004	
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	ТТК №12	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104		
Итого за ужин		280	390	4,8	6,7	6,4	9,6	36,2	53,8	222	318		
Итого за день		1425	1895	55,6	73	40,26	53,97	197,3	268,5	1366	1829		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 3 День 4 (Четверг)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
												302/2004
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	4,3	5,7	5,8	7,8	29,8	39,8	190	253	1/2004
	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	ТТК №15
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	
Итого за завтрак		335	440	9,4	11,7	12,2	19,7	54,2	68,1	369	499	
II завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	43/2004
Обед	Салат из капусты	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	133/2004
	Суп картофельный	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	11,1	14,8	80	108	332/2004
	Макаронные изд.отварные	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	159/2003
	Зразы "Школьные"	60	75	8,2	10,2	10	12,2	8,2	10,2	156	193	705/2004
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	83	111	
	Хлеб ржаной	35	40	2,8	3,2	0,35	0,4	16,1	18,4	77	88	
	Итого за обед	555	685	19,6	24,7	18,35	23,3	86,4	109,9	589	750	99/2010
Полдник	Лепешка сметанная	50	50	4,1	4,1	5,6	5,6	27,3	27,3	178	178	645/1996
	Кефир	150	200	4,1	5,6	4,2	5,6	10	16,4	96	140	
Итого за полдник		200	250	8,2	9,7	9,8	11,2	37,3	43,7	274	318	161/2004
Ужин	Суп молочный с греч.крупой	150	200	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120	ТТК №12
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,6	9,1	18	25	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	16,5	22	78	104	
Итого за ужин		330	440	5,9	7,8	3,4	4,5	33,4	47,5	186	249	
Итого за день		1520	1915	43,5	54,3	43,75	58,7	221,1	279	1464	1862	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 3 День 5 (Пятница)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	200	3,3	4,5	3,3	4,4	12,1	16,1	122	153	161/2004
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	69	94	ТТК №14
	Бутерброд с сыром	40	65	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	150	227	1/2004
Итого за завтрак		340	465	10,4	15,2	8	11,35	37,6	55,1	341	474	
II завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	699/2004
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Обед	Винегрет овощной	40	60	1,3	3,4	2,6	3,6	9,3	10	70	95	71/2004
	Суп картофельный с клецками	150	180	1,59	2,12	2,1	2,8	6,6	8,8	80	108	19/2004
	Голубцы ленивые	60	100	5,3	9,2	6,6	12,6	3,9	7	98	180	288/2003
	Напиток из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	67	89	639/2004
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	
Итого за обед		440	590	12,09	19,72	11,74	19,55	58,8	76,3	403	582	
Полдник	печенье	50	50	4	4	6	6	26	26	209	209	
	Молоко кипяченое	150	200	4,8	5,5	4,9	6,4	7,5	9,4	92	106	697/2004
Итого за полдник		200	250	8,8	9,5	10,9	12,4	33,5	35,4	301	315	
Ужин	Кыстыбый	70	100	3,5	5	6,3	9	28	35,8	154	219	634/2006
	Чай с сахаром и молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38	61	ТТК №12
Итого за ужин		220	300	4,6	6,4	7,4	10,4	34,2	47	192	280	
Итого за день		1300	1705	36,39	51,32	38,04	53,7	174,1	223,8	1283	1697	

Сводная ведомость

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	Белки		Жиры		Углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	47,35	61,48	48,88	63,06	203,4	253,06	1423	1767
2 день	42,4	55,5	41,25	59,45	240,4	296,1	1452	1866
3 день	40,5	50,3	47,42	61,63	209,4	279,6	1417	1827
4 день	54,1	66,7	41,59	51,91	216,2	272,2	1500	1861
5 день	47	59,5	48,69	67,15	181,6	229,8	1380	1763
6 день	45,2	61,6	36,29	52,5	190,8	258,9	1281	1744
7 день	40,63	51,17	44,32	59,76	211,2	269,2	1407	1768
8 день	51,6	65,9	42,37	55,23	216,8	282,6	1453	1867
9 день	49,5	65,8	51,1	67,25	175,2	228,9	1332	1766
10 день	40,5	52,1	48,21	66,62	193,82	243,92	1417	1815
11 день	43,4	54,82	36,87	53,6	211,8	278,18	1403	1787
12 день	41,8	54,6	53,95	68,55	183	243,5	1424	1812
13 день	55,6	73	40,26	53,97	197,3	268,5	1366	1829
14 день	43,5	54,3	43,75	58,7	221,1	279	1464	1862
15 день	36,39	51,32	38,04	53,7	174,1	223,8	1283	1697
итого	679,47	878,09	664,09	893,08	3026,12	3907,26	21002	27031
среднее	45,3	58,5	44,27	59,5	201,7	260,5	1400	1802
норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800