

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 36 С.МЕСЯГУТОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

СОГЛАСОВАНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ Д/С №36
С. МЕСЯГУТОВО

Зайнуллина Ю.Б. МБДОУ
ПРИКАЗ № 73
О детском саду

с.Месягутово

« 01 » 09 2025-2026 г.

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: ОСЕНЬ-ЗИМА

(с 1 сентября 2025 по 27 февраля 2026)

Утверждаю

Организатор питания ИП

Абъялидова Д.Ф.

Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Месягутово
Зайнуллина Ю.Б.



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 с с.Мясноту
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
			Неделя	ЗАВТРАК								
День 1	Каша манная молочная вязкая	154	3,8	5,9	17,6	138	184,5	4,5	7,02	21,06	165,6	№183
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	26,25	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	Бутерброд с маслом	35	1,85	3,92	15,07	103	40	2,15	3,97	17,57	115,81	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	5,72	9,82	39,95	267,25	404,5	6,74	10,99	46,83	312,91	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	12	48	100	0,3	0	12	48	№268
	Печенье	12	0,88	1,99	7,9	53,04	12	0,88	1,99	7,9	53,04	№609
	ИТОГО:	112	1,88	1,99	19,9	101,4	112	1,88	1,99	19,9	101,4	
	ОБЕД											
	Салат из свеклы с раст маслом	30,00	0,04	2,47	1,98	31,50	50,00	0,66	4,12	3,30	52,50	№24
	Суп - лапша домашняя	150	2,44	4,14	11,4	92,67	180	2,93	4,97	13,68	111,21	№63
	Рагу овощное с мясом	150,00	12,40	13,80	10,50	217,00	180,00	13,17	15,50	13,30	246,00	№120
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,07	21,87	88,24	180,00	0,50	0,09	26,25	105,80	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	30	1,8	0,3	15	69,9	47,5	2,85	0,47	23,47	110,68	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510,00	17,08	20,78	60,75	499,31	637,50	20,11	25,15	80,00	626,19	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,66	№340
	Какао с молоком	150	3,24	2,47	10,27	73,5	150	3,24	2,47	10,27	73,5	№15
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,6	0,1	5	25,8	20	1,2	0,2	10	46,6	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	8,64	10,47	16,18	193,4	250	12,14	14,87	21,69	266,76	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1181,00	33,32	43,06	136,78	1061,36	1404,00	40,87	53,00	168,42	1307,26	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Аббялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МВДОУ д/с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.



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											
	Каша пшенинная молочная жидкая	134	4,8	5,7	22,88	162	184,5	6,66	7,92	31,59	225	№187
День 2	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Бутерброд с маслом	35	1,85	3,92	15,07	103	35	1,85	3,92	15,07	103	№1,1
	ИТОГО НА ЗАВТРАК	349	6,74	9,62	46,15	296,5	399,5	8,6	11,84	54,86	359,5	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30	1012	2,78	1,58	35,25	50	1,91	4,58	2,58	59,16	№16
	Борщ с капустой и картоф.	150	1	2,9	7	58	180	1,26	3,69	8,46	71,1	№110
	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,29	8,02	9,61	156,8	№388
	Картофель по-деревенски	110	3,2	4,3	26,05	156,06	130	3,78	5,09	30,79	184,44	№646
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75	180	0,09	0,09	21,24	83,70	№ 294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,1	0,35	17,5	82,71	47,5	2,85	0,47	23,47	110,68	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	14,49	16,12	76,73	513,77	657,5	21,18	21,94	96,15	665,88	
	ПОЛДНИК											
	Гребешок с повидлом	50	4,54	4,07	25,3	157,11	70	5,3	4,75	29,5	183,3	№417
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4	180	3,4	3,1	10,08	82	№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	7,34	6,67	33,7	225,51	250	8,7	7,85	39,58	265,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1174	30,07	32,41	178,98	1126,78	1407	39,98	41,63	212,99	1381,68	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абъялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.

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	
	Каша пшеничная мол.жидкая	134	4,8	5,2	23,74	146,86	184,5	6,66	7,2	32,85	216,9	№188
День 3	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Бутерброд с сыром	40	4,48	3,03	17,68	106	40	4,48	3,03	17,68	106	№2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	354	9,37	8,23	49,62	284,36	404,5	11,23	10,23	58,73	354,4	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат "Мозайка"	30	1	3,5	1,9	43,5	50	1,7	5,8	3,1	72,5	№8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	180	1,98	1,89	13,59	80,1	№140
	"Ежики" куриные	50	7,64	3	5,85	81,78	70	10,7	4,2	8,2	114,5	№605
	Свекла тушеная	110	6,38	6,08	9,8	118	130	7,6	7,21	11,36	140,4	№ 142
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9	№6
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,1	0,35	17,5	82,71	47,5	2,85	0,47	23,47	110,68	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	23,22	14,58	66,6	476,24	657,5	30,23	19,75	84,02	618,08	
	ПОЛДНИК											
	Оладьи из творога	50	7,2	5,08	19,6	152	70	10,1	7,3	26,5	212	№130
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	180	0,2	0,1	17,2	69	№631
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	7,3	5,18	32,5	204	250	10,3	7,4	43,7	281	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1179	41,39	27,99	171,12	1055,6	1412	53,26	37,38	208,85	1344,48	

Утверждаю _____
 Организация питания ИП
 Абъялидова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Мезягутово
 Зайнуллина Ю.Б.



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 овсянная "Геркулес" мол. вязкая	155	6,22	8,01	27,88	208,97	185	7,42	9,56	33,27	249,41	№169
День 4	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Бутерброд с маслом	35	1,85	3,92	15,07	103	35	1,85	3,92	15,07	103	№1 (а)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	8,14	11,93	50,23	339,97	400	9,36	13,48	56,54	383,91	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Морковь с сахаром	30	0,38	0,022	3,15	13,5	50	0,58	0,04	5,25	23,3	№11
	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	3,4	7,5	66	180	1,53	4,32	8,91	81	№62
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,4	7	1,55	99	70	11,9	11	1,9	154,5	№148
	Макаронные изделия отварные	110	4,26	2,89	27,18	151,54	130	5,04	3,49	32,13	180,23	№203
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	150	0,4	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	30	1,8	0,3	15	69,9	40	2,4	0,4	20	93,2	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	520,00	15,54	13,68	76,25	488,18	620,00	21,85	19,32	90,06	620,47	
	ПОЛДНИК											
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	70	8,1	5,1	27,6	191	№242
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4	180	3,4	3,1	10,08	82	№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	8,6	6,2	27,8	204,4	250	11,5	8,2	37,68	273	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	33,78	31,812	176,68	1123,55	1370	44,21	41	206,68	1368,38	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.



Зайннулина Ю.Б.												
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 № 36 с. Месягутово
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	5,9	23,7	164	184,5	4,49	7,01	27,8	193,4	№186
День 5	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0,09	8,2	31,1	№ 312
	Бутерброд с сыром	35	4,18	2,98	15,18	94,35	40	4,48	3,03	17,68	106	№2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,05	8,88	46,16	286,35	404,5	9,06	10,13	53,68	330,5	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	12	48	100	0,3	0	12	48	№268
	Печенье	12	0,88	1,99	7,9	53,04	12	0,88	1,99	7,9	53,04	№609
	ИТОГО:	112	1,88	1,99	19,9	101,4	112	1,88	1,99	19,9	101,4	
	ОБЕД											
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,525	2,4	2,85	25,5	50	0,91	2,25	4,75	42,5	№ 7
	Суп картофельный с клецками	150	1	1,5	6,6	44	180	1,17	1,8	7,9	53,1	№61
	Азу	50	7,15	9,8	1,4	122,5	70	11,49	14,7	1,63	180,2	№6
	Картофельное пюре	110	2,42	3,73	16,19	108,3	130	2,86	4,44	19,15	128,33	№137
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,07	21,87	88,24	180,00	0,50	0,09	26,25	105,80	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,1	0,35	17,5	82,71	47,5	2,85	0,47	23,47	110,68	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	13,595	17,85	66,41	471,25	657,5	19,78	23,75	83,15	620,61	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50	3,04	6,9	2,6	95	80	8,71	11	4,2	151	№288
	Какао с молоком	150	3,24	2,47	10,27	73,5	150	3,24	2,47	10,27	73,5	№ 15
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	1,2	0,2	10	46,6	20	1,2	0,2	10	46,6	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220	7,48	9,57	22,87	215,1	250	13,15	13,67	24,47	271,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1206	31,005	38,29	155,34	1074,1	1424	43,87	49,54	181,2	1323,61	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абъялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.

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 манная молочная вязкая	154	3,8	5,9	17,6	138	184,5	4,5	7,02	21,06	165,6	№183
День 6	Кофейный напиток на молоке	160	3,67	2,8	11,61	83,3	180	3,4	3,1	10,08	82	№14
	Бутерброд с маслом	35	1,85	3,92	15,07	103	40	2,15	3,97	17,57	115,81	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	9,32	12,62	44,28	324,3	404,5	10,05	14,09	48,71	363,41	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	12	48	100	0,3	0	12	48	№268
	Печенье	12	0,88	1,99	7,9	53,04	12	0,88	1,99	7,9	53,04	№609
	ИТОГО:	112	1,88	1,99	19,9	101,4	112	1,88	1,99	19,9	101,4	
	ОБЕД											
	Свекла отварная	30,00	0,45	0,00	2,18	10,50	50,00	0,75	0,00	3,62	17,50	№18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	5	55	180	1,3	4	6,1	66	№124
	Плов из говядины	150	17,67	18,31	26,12	339,6	180	21,18	21,98	31,35	407,52	№433
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	150	0,4	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	30	1,8	0,3	15	69,9	40	2,4	0,4	20	93,2	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510,00	21,42	21,98	70,17	563,24	600,00	26,03	26,45	82,94	672,46	
	ПОЛДНИК											
	Лепешки сметанные	50	4,1	5,6	27,3	178	70	5,7	7,9	38,3	249	№99
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	26,25	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	4,16	5,61	35,3	204,25	250	5,79	7,9	46,5	280,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184,00	36,78	42,20	169,65	1193,19	1366,50	43,75	50,43	198,05	1417,77	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абъялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.



Абъялилова Д.Ф.												
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											
	Каша ячневая молочная вязкая	134	4,82	5,33	24,95	170	164,5	5,94	5,5	30,75	209,74	№171
День 7	Чай с сахаром	180	0,09	0,09	8,2	31,1	200	0,1	0	9,1	35	№312
	Бутерброд с повидлом	35	1,5	0,25	18,6	88,9	40	1,8	0,3	21,1	94,30	№4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	6,41	5,67	51,75	290	404,5	7,84	5,8	60,95	339,04	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат из белокочанной капусты	30	0,68	1,35	3,08	27	50	1,08	2,25	5,16	45	№43
	Суп картофельный с бобовыми и грн	160	4,5	2,6	17,7	114	193,5	5,49	3,15	21,72	137,7	№60
	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,29	8,02	9,61	156,8	№388
	Картофельное пюре	110	2,42	3,73	16,19	108,3	130	2,86	4,44	19,15	128,33	№137
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7	69,75	150	0,09	0,09	17,7	69,75	№294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,1	0,35	17,5	82,71	47,5	2,85	0,47	23,47	110,68	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	535	17,89	13,82	79,07	513,76	641	23,66	18,42	96,81	648,26	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,6	№340
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,6	0,1	5	23,3	20	1,2	0,2	10	46,6	№1,1
	Какао с молоком	150	3,24	2,47	10,27	73,5	150	3,24	2,47	10,27	73,5	№15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	8,64	10,47	16,18	190,9	250	12,14	14,87	21,69	266,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	34,44	29,96	169,4	1085,66	1395,5	45,14	39,09	201,85	1345	

Утверждаю _____
 Организация питания ИП
 Абъялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д\с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.



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											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,78	14,31	107,1	№160
День 8	Бутерброд с маслом	40	2,15	3,97	17,57	115,81	40	2,15	3,97	17,57	115,81	№1 (a)
	Какао с молоком	160	3,67	2,8	11,61	83,3	180	3,88	2,97	12,3	88,2	№ 15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	9,12	9,87	41,08	288,11	400	9,99	10,72	44,18	311,11	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	12	48	100	0,3	0	12	48	№268
	Печенье	12	0,88	1,99	7,9	53,04	12	0,88	1,99	7,9	53,04	№609
	ИТОГО:	112	1,88	1,99	19,9	101,4	112	1,88	1,99	19,9	101,4	
	О Б Е Д											
	Салат "Степной"	30	0,45	1,05	2,02	19,5	50	0,83	1,75	3,33	32,5	№43
	Рассольник домашний	150	1,3	3	8,2	66	180	1,53	4,77	9,81	89,1	№54
	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	339,2	180	21,18	21,98	31,35	407,52	№492
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9	№ 648
	Хлеб пшеничный с витаминами	25	1,5	0,25	12,5	58,25	40	2,4	0,4	20	93,2	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	505	21,95	22,85	66,67	566,2	630	31,34	29,08	88,79	722,22	
	П О Л Д Н И К											
	Духмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	70	11,01	8,49	20,16	202,53	№81
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	15,48	62,4	180	0,12	0,12	15,48	62,4	№631
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230	8,02	6,12	29,88	206,4	250	11,13	8,61	35,64	264,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1197	40,97	40,83	160,67	1162,11	1392	54,34	50,4	188,51	1399,66	

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абъялилова Д.Ф.

Согласовано _____
 Заведующий МБДОУ д\с №36 с. Месягутово
 Зайнуллина Ю.Б.

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"	154	4,7	6,1	25,1	174	184,5	5,67	7,29	30,15	208,80	№311
День 9	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Бутерброд с повидлом	35	2,02	0,35	18,6	88,9	35	2,02	0,35	18,6	88,9	№ 4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	6,79	6,45	50,98	290,9	399,5	7,78	7,64	56,95	329,20	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	О Б Е Д											
	Салат из моркови	30,00	0,30	1,35	4,35	30,00	50,00	0,50	2,25	7,25	50,00	№19
	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	180	1,44	3,12	7,8	66,00	№135
	Котлета "Здоровье"	50	7,5	6,13	4	101,22	70	10,5	8,57	5,6	141,71	№163
	Макаронные изделия отварные	110	4,26	2,89	27,18	151,54	130	5,04	3,49	32,13	180,23	№203
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7	69,75	150	0,09	0,09	17,7	69,75	№294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,1	0,35	17,5	82,71	47,5	2,85	0,47	23,47	110,68	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525,00	15,45	13,41	77,23	490,22	627,50	20,42	17,99	93,95	618,37	
	П О Л Д Н И К											
	Запеканка из творога	60	10,95	7,9	13,8	170,5	80	14,66	10,56	19,4	229,86	№366
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	26,25	160	0,07	0	7,28	28	№258
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,6	0,1	5	23,3	10	0,6	0,1	5	23,3	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220	11,61	8,01	26,8	220,05	250	15,33	10,66	31,68	281,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	35,35	27,87	177,41	1092,17	1377	45,03	36,29	204,98	1319,73	

Утверждаю

Организатор питания ИП
Абьяилова Д.Ф.

Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с №36 с. Месягутово
Зайнуллина Ю.Б.



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 гречневая молочная вязкая	134	6,8	6,7	27,8	200	184,5	8,1	8,1	33,3	239,4	№174
День 10	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,1	0,35	17,5	82,71	35	2,1	0,35	17,5	82,71	№1,1
	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,99	7,05	53,5	314,21	399,5	10,29	8,45	59	353,61	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	12	48	100	0,3	0	12	48	№268
	Печенье	12	0,88	1,99	7,9	53,04	12	0,88	1,99	7,9	53,04	№609
	ИТОГО:	112	1,88	1,99	19,9	101,4	112	1,88	1,99	19,9	101,4	
	ОБЕД											
	Винегрет овощной	30	0,54	2,46	3,38	37,92	50	0,68	3,08	4,22	47,4	№41
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	180	1,89	1,89	13,95	81	№58
	Фрикадельки из птицы	50	3,18	6,61	6,46	98,62	70	4,78	9,93	9,7	147,94	№124
	Рагу из овощей	110	6,67	7,99	11,58	145,2	130	7,86	9,42	13,71	171,6	№145
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	150	0,4	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	30	1,8	0,3	15	69,9	40	2,4	0,4	20	93,2	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	520	14,19	18,93	69,89	507,88	620	18,01	24,79	83,45	629,38	
	ПОЛДНИК											
	Плошка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146	70	5,5	4,1	35,8	204	№87
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75	180	0,09	0,09	21,24	83,70	№294
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	3,99	2,99	43,3	215,75	250	5,59	4,19	57,04	287,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1181	34,61	30,96	186,59	1139,24	1381,5	35,77	39,42	219,39	1372,09	

1181,00	33,32	43,06	136,78	1061,36	1404,00	40,87	53,00	168,42	1307,26
1174	30,07	32,41	178,98	1126,78	1407	39,98	41,63	212,99	1381,68
1179	41,39	27,99	171,12	1055,6	1412	53,26	37,38	208,85	1344,48
1170	33,7	33,14	177,88	1140,05	1370	44,13	43,21	208,68	1395,08
1206	31,005	38,29	155,34	1074,1	1424	43,87	49,54	181,2	1323,61
1170	33,78	31,812	176,68	1123,55	1370	44,21	41	206,68	1368,38
1194	34,44	29,96	169,4	1085,66	1395,5	45,14	39,09	201,85	1345
1197	40,97	40,83	160,67	1162,51	1392	54,34	50,4	188,51	1399,66
1194	35,35	27,87	177,41	1092,17	1377	45,03	36,29	204,98	1319,73
1181	34,61	30,96	186,59	1139,24	1381,5	35,77	39,42	219,39	1372,09
11846,00	348,64	336,32	1690,85	11061,02	13933,00	446,60	430,96	2001,55	13556,97
1184,60	34,86	33,63	169,09	1106,10	1393,30	44,66	43,10	200,16	1355,70