

Заведующая МАДОУ № 15

Браж

(О.А.Бражкина)

«01» 04 2019 г.

Примерное двадцатидневное меню МАДОУ № 15

(для детей с дневным пребыванием в ДОУ – 10,5 часов)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

1 день, неделя – первая,

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248,0	0,52	7/4
	Чай	200	0	0	9,1	35,0	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
	Суп- пюре из картофеля с гренками	250/25	5,7	3,6	32,9	181,0	6,1	25/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188,0	0	43/3
	Биточки из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166,0	0	14/8
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0,1	1/11
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3	9/5
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	0,2	2/11
	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
	Булочка осенняя	70	5,1	8,2	43,0	267	0	271
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 1 день			77,7	70,04	299,28	2115,86	92,52	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

2 день, неделя – первая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	26,4	175,0	0,5	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0,0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
10:00								
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60,0	5,5	14/1
	Рассольник со сметаной и курой	250	9,08	10,66	13,1	85,0	5,32	9/2
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	3/3
	Биточка рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,8	7,6	42,6	274,0	0	43-2/3
	Кисломолочный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Ватрушка со сметаной	70	6,0	9,0	33,0	240	0	6/12
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 2 день			62,04	58,7	277,8	1761,05	33,52	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

3 день, неделя – первая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206,0	0,4	15/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	5,4	64,0	1,2	20/1
	Суп из овощей со сметаной и курой	250	9,18	13,96	12,2	109,0	9,32	14/2
	Мясо тушеное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	285,0	10,7	3/8
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из моркови	200	5,2	6,0	39,6	210,0	4,2	38/3
	Соус сметанный натуральный	50	1,7	12,0	3,4	127,0	0,2	227
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 3 день			57,18	71,6	260,98	1793,86	86,72	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

4 день, неделя – первая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206,0	0,4	11/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/6
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	0,09	3/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116,0	6,8	5/2
	Суфле из куры	80	15,8	18,2	3,6	241,0	0,4	8/9
	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	75	1,75	1,45	8,7	47,0	15,65	8/3
		75	1,55	2,1	11,2	67,5	5,35	3/3
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	27,0	426,0	1,2	13/5
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	0,2	2/11
	Чай	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
			82,8	80,79	220,78	1896,36	115,69	
	Итого за 4 день							

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

5 день, неделя – первая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	2/6
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	0,09	13/10
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	3/13
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4,0	7,2	62,0	3,2	11/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной и курой	250	9,28	10,56	10,0	69,0	14,62	8/2
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123,0	3,5	35/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	3/3
	Витаминный напиток	200	0	0	4,1	16,0	28,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195,0	0,4	14/4
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
	Пирожок с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215,0	0,1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 5 день			70,58	60,6	212,98	1546,86	73,81	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

6 день, неделя – вторая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178,0	0,4	5/4
	Чай	200	0	0	9,1	35,0	0	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/6
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,0	5,1	18,0	149,0	8,7	19/2
	Биточка мясная из говядины	80	11,4	11,1	5,2	166,0	0	14/8
	Каша гречневая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250,0	0,9	44/3
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0,1	1/11
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Картофель в молоке	200	4,4	5,2	27,0	168,0	11,8	2/3
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 6 день			66,4	61,24	277,98	1901,86	87,3	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

7 день, неделя – вторая,

сезон: летнее - осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206,0	0,4	2/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	5,7	73,0	4,5	21/1
	Суп крестьянский с крупой, сметаной , курой	250	9,58	12,86	14,7	110,0	8,72	31/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197,0	0,0	45/3
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0,1	1/11
	Биточка рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95,0	0,4	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Ватрушка со сметаной	70	6,0	9,0	33,0	240,0	0	6/12
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
	Итого за 7 день		59,48	59,8	269,18	1711,86	75,82	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

8 день, неделя – вторая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	172,0	0,5	18/4
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	0,09	3/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
	Борщ со сметаной	250	2,2	5,4	12,7	100,0	10,8	2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	15,4	14,1	30,8	304,0	14,4	36/8
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0,1	1/11
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Рагу из овощей	200	3,2	5,0	21,4	130,0	14,2	18/3
Уплотненный полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
	Булочка осенняя	70	5,1	8,2	43,0	267,0	0	271
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 8 день			53,5	58,4	250,28	1690,86	125,69	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

9 день, неделя – вторая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202,0	0,4	8/4
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,0	23,2	147,0	5,7	17/2
	Плов из мяса куры	200	19,1	17,5	34,9	368,0	1,5	4/9
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
Уплотненный полдник	Сложный гарнир(капуста тушеная; картофельное пюре)	100						8/3
	Кофейный напиток с молоком	100	4,4	4,7	26,5	152,0	28,1	3/3
	Печенье	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Яйцо отварное	50	5,2	2,6	38,4	229	0	
	Хлеб пшеничный	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/6
		40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 9 день			59,1	56,14	267,98	1788,86	99,0	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

10 день, неделя – вторая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3	9/5
	соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	0,2	2/11
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,8	65,0	13,5	15/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250	9,4	8,7	15,2	79,0	3,6	18/2
	Биточка рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	3/3
	Витаминный напиток	200	0	0	4,1	16,0	28,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Свекла тушеная с яблоками	200	2,6	13,0	21,7	212,0	7,4	17/3
	Пирожки, печеные из дрожжевого теста с джемом(повидлом)	70	4,2	3,4	42,4	214,0	0,12	17-2/12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 10день			70,7	59,48	232,96	1639,14	75,12	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

11 день, неделя – третья

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248,0	0,52	7/4
	Чай	200	0	0	9,1	35,0	0	10/10
10:00	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
	Суп- пюре из картофеля с гренками	250/25	5,7	3,6	32,9	181,0	6,1	25/2
	Рулет из говядины с яйцом	80/5	12	14,3	3,9	192,0	0	29/8
	Макароны отварные	150	5,3	3,7	32,4	187,8	0	43/3
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0,1	1/11
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Уплотненный полдник	150	21,96	5,38	28,83	251,68	0,3	127
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	0,2	2/11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Булочка осенняя	70	5,1	8,2	43,0	267	0	271
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 11 день			72,16	60,62	309,01	2052,34	90,42	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

12 день, неделя – третья,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	26,4	175,0	0,5	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0,0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,9	60,0	5,5	14/1
	Рассольник со сметаной и курой	250	9,08	10,66	13,1	85,0	5,32	9/2
	Каша гречневая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250,0	0,9	44/3
	Биточка рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,2	43,2	0,13	1/11
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,8	7,6	42,6	274,0	0	43-2/3
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0	251
	Ватрушка со сметаной	70	6,0	9,0	33,0	240	0	6/12
Итого за 12 день	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
			71,14	67,68	291,28	1942,75	23,35	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

13 день, неделя – третья,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206,0	0,4	15/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	5,4	64,0	1,2	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250	2,0	3,2	8,1	68,7	14,0	8/2
	Мясо тушеное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	285,0	10,7	3/8
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
Уплотненный полдник	Морковь тушёная	200	2,8	7,8	17,2	150,7	3,4	10/3
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229,0	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 13 день			45,9	50,6	231,08	1567,26	90,4	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

14 день, неделя – третья,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206,0	0,4	11/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/6
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	0,09	3/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	17,2	116,0	6,8	5/2
	Суфле из курицы с рисом	90	31,4	36,56	5,45	474,0	0,0	184
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0	31,3	8/3
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Уплотненный полдник	200	27,2	23,6	27,0	426,0	1,2	13/5
	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	0,2	2/11
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	10/10
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
	Итого за 14 день		92,8	92,1	219,83	2026,86	122,99	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

15 день, неделя – третья,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1	2/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19,0	139,0	0,09	3/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4,0	7,2	62,0	3,2	11/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной и курой	250	9,28	10,56	10,0	69,0	14,62	8/2
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123,0	3,5	35/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	3/3
	Витаминный напиток	200	0	0	4,1	16,0	28,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
Уплотненный полдник	Каша рисовая вязкая с морковью	200	5,48	6,4	42,55	249,92	0,0	97
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0	251
	Пирожок с повидлом	70	4,1	3,5	43,7	215,0	0,1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 15 день			69,86	61,68	220,61	1597,3	70,81	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

16 день, неделя – четвертая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178,0	0,4	5/4
	Чай	200	0	0	9,1	35,0	0	10/10
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/6
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,0	5,1	18,0	149,0	8,7	19/2
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	180	7,83	11,56	8,07	167,6	0	174
	Соус томатно-сметанный	50	1,74	9,4	2,43	109,37	0,75	456
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Картофель в молоке	200	4,4	5,2	27,0	168,0	11,8	2/3
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
Итого за 16 день	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
			54,9	61,4	234,28	1719,83	87,95	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

17 день, неделя – четвертая,

сезон: летнее - осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206,0	0,4	2/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	5,9	5,7	73,0	4,5	21/1
	Суп крестьянский с крупой, сметаной, курой	250	9,58	12,86	14,7	110,0	8,72	31/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197,0	0,0	45/3
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,2	43,2	0,13	1/11
	Биточка рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Капуста тушёная	200	4,6	3,8	18,1	125,3	41,7	8/3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
Уплотненный полдник	Ватрушка со сметаной	70	6,0	9,0	33,0	240,0	0	6/12
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 17 день			60,68	59,9	274,68	1742,36	117,1	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

18 день, неделя –четвертая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	172,0	0,5	18/4
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	117,0	2,6	251
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	0,09	3/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5	5/1
	Борщ со сметаной	250	2,2	5,4	12,7	100,0	10,8	2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	15,4	14,1	30,8	304,0	14,4	36/8
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0,1	1/11
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Уплотненный полдник	200	3,2	5,0	21,4	130,0	14,2	18/3
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
	Булочка осенняя	70	5,1	8,2	43,0	267,0	0	271
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 18 день			53,5	58,44	250,28	1690,86	125,69	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

19 день, неделя – четвертая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202,0	0,4	8/4
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19,0	145,0	0	1/13
10:00	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64,0	2,6	10/1
	Суп картофельный с клёцками	250	3,0	2,63	13,47	89,55	0,00	37
	Голубцы ленивые	180	11,2	11,6	9,8	191,0	3,0	31/8
	Соус томатно-сметанный	50	1,74	9,40	2,43	109,37	0,75	456
	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,9	72,0	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Суп молочный с рисом	200	3,5	4,2	14,2	108,0	0,52	22/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	0	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/6
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
Итого за 19 день			49,74	56,77	223,28	1619,78	67,97	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

20 день, неделя –четвертая,

сезон: летне-осенний (сентябрь) возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3	9/5
	соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55,0	0,2	2/11
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3	12/10
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10,0	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,8	65,0	13,5	15/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250	9,4	8,7	15,2	79,0	3,6	18/2
	Биточка рыбная	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5	9/7
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	3/3
	Витаминный напиток	200	0	0	4,1	16,0	28,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	
	Свекла тушеная с яблоками	200	2,6	13,0	21,7	212,0	7,4	17/3
Уплотненный полдник	Пирожки, печеные из дрожжевого теста с джемом(повидлом)	70	4,2	3,4	42,4	214,0	0,12	17-2/12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5	13/10
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,24	19,68	93,28	0	
	Итого за 20день		70,7	59,48	232,96	1639,14	75,12	
Итого за весь период			1300,86	1265,46	5057,49	35445,05		
Среднее значение за период			130	126	506	3545		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	32	54			