



Примерное двадцатидневное меню МАДОУ № 15

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

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	150	4,5	4,3	31,8	186	0,3	7/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из блочечной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	18,7	5/1
	Суп- пюре из картофеля с гречками	180/25	2,2	2,3	10,6	73,4	3,2	25/2
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	23,8	137,9	0	43/3
	Биточки из мяса говядины	70	10	9,7	4,6	145,2	0	14/8
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	17,9	64,8	45,2	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10	52,1	0	01-1
	Запеканка из творога	130	21,9	9,9	17,2	271,3	0,2	9/5
	Соус повидло	40	0,2	0	26	0	0,2	20
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80,1	2,6	13/10
Булочка осенняя	60	4,3	7	36,8	228,8	0	271	
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9	
Итого за 1 день			60,2	51,5	254,9	1639,2	80,48	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

возрастная категория 3-7 лет

2 день, неделя – первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			В	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,2	131,3	0,4	16/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	121,5	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,6	4,1	2,9	50,8	4,6	23/1
	Рассольник со сметаной	180	1,2	2,3	8,4	61,2	3,8	9/2
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	9,3	3/3
	Биточка рыбная	70	9,6	1,4	5,6	73,5	0,5	9/7
	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6	0	233
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,8	6,8	38,3	246,6	0	43-2/3
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток	150	5,1	5,8	7,4	102,3	0,5	251
	Вагрушка со сметаной	60	5,1	7,7	28,3	191,4	0	6/12
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 2 день			51,3	46,8	239,9	1568,1	29,6	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

возрастная категория 3-7 лет

3 день, неделя – первая

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	150	4,9	4,5	23,4	154,5	0,3	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварного яйца с зеленым горошком	50	5,1	4,1	4,3	74	1	2/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,3	4,7	7,4	74,8	6,7	14/2
	Мясо тушеное с овощами	180	14,3	14,1	17,8	256,5	9,6	3/8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Запеканка из моркови	150	3,9	4,5	25,4	157,5	3,2	38/3
	Соус сметанный сладкий	40	1,4	9,6	2,7	101,6	0,2	227
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	0	17
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 3 день			49,1	54,1	221,3	1592,2	81,7	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

4 день, неделя – первая

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	150	4,8	4,5	24,4	154,5	0,4	11/4
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0,3	12,10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	10:00 Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	18,7	5/1
	Свекольник со сметаной	180	1,5	3,8	10,5	83,5	4,9	5/2
	Суфле из курицы	70	13,8	15,9	3,1	210,9	0,4	8/9
	Сложный гарнир (капуста тушеная, Картофельное пюре)	130	3	2,5	11,8	81,5	13,5	8/3
	Компот из сухофруктов	65	1,3	1,8	8,9	58,5	4,6	3/3/3
	Хлеб ржаной	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Запеканка из творога с морковью	180	24,8	21,2	22,9	298,2	0,8	13/5
	Соус молочный сладкий	40	1	1,8	5,9	44	0,2	2/11
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	251
Итого за 4 день	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
			62,6	63,6	192,4	1502,7	104	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

5 день, неделя – первая

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	9,7	13,1	1,7	163,7	0,1	2/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	0,09	3/13
Обед	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,6	10/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	1,4	2,3	5,8	49,4	10,5	8,2
	Суфле из печени	90	18	6,1	2,5	138,4	3	35/8
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	0	45/3
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
	Витаминный напиток	180	0	0	3,7	14,4	25,2	19
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	23,1	146,2	0,4	45761
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Пирожок с повидлом	60	3,6	2,8	36,3	182,6	0,1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 5 день			57,2	44	193,8	1400,6	52,57	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

возрастная категория 3-7 лет

6 день, неделя – первая

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	150	3,9	3,8	20,6	133,5	0,4	5/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
Обед	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,6	10/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	106,6	6,3	19/2
	Биточка мясная из говядины	70	9,9	9,7	4,5	145,2	0	14/8
	Каша гречневая с овощами	110	6,3	4,9	27,7	183,4	0,8	44/3
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченый)	180	6,4	4,9	8,1	102,5	10,6	4/6
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	121,5	0,5	14/10
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0	15
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 6 день			49,8	44,7	231,2	1519,8	81,48	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сал)

7 день, неделя – первая

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	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,4	2/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	121,5	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,7	4,9	3,7	60,8	4,5	21/1
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	180	1,6	3,9	9,1	79,2	8,7	31/2
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	0	45/3
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
	Рыба тушеная с овощами	70	6,8	3,7	2,9	71,2	0,5	4/7
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	10,8	85,5	0,4	21/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Ватрушка со сметаной	60	5,1	7,7	28,3	191,1	0	6/12
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9	
Итого за 7 день			42,7	46,4	220,8	1455,7	75,78	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

8 день, неделя – первая

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	150	3,8	4,4	18,5	129	0,4	18/4
	Кисломолочный напиток	150	5,1	5,8	7,4	102,3	0,5	251
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	0,09	3/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	18,7	5/1
	Борщ со сметаной	180	1,5	3,8	9,2	77,8	10,8	2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	140	10,8	9,9	19,6	212,2	11,2	36/8
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	116	14,2	18/3
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0,3	12/10
Итого за 8 день	Булочка осенняя	60	4,4	7	36,8	228,8	0	271
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
			45	47,4	207	1434,8	116,47	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

9 день, неделя – первая

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	150	4,8	5,5	20,4	151,5	0,4	8/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,6	10/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,3	105,8	6,3	17/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	14,3	11,7	11,9	211	0	5/9
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,8	117	0	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	180	4,1	3,4	16,4	113,4	0	8/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Пряник	50	5,2	2,6	38,4	229	0	16
Итого за 9 день	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
			48,5	43,7	226,6	1525,3	70	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

10 день, неделя – первая

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с рисом	130	19,03	4,66	24,98	218,16	0,3	127
	Соус молочный сладкий	40	1	1,8	5,9	44	0,2	2/11
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0,3	12/10
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварного. картофеля, кукурузы с растительным маслом	50	0,5	3,4	6,1	60	0	27/1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	1,5	0,9	10,2	56,1	3,6	18/2
	Зразы рыбные	70	9,4	2,9	6,7	90,5	0	133
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	0	45/3
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
Уплотненный полдник	Витаминный напиток	180	0	0	3,7	14,4	25,2	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Свекла тушеная с яблоками	180	2,3	11,6	19,5	190,8	7,4	17/3
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковью и повидлом	60	3,8	2,7	24,7	138,9	0	15/12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
Итого за 10 день	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
			54,73	38,16	219,58	1443,16	47,58	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

11 день, неделя – первая

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	150	4,5	4,3	31,8	186	0,3	7/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	50	0,8	3,3	5,2	53,3	22,5	4/1
	Суп пюре из разных овощей с гречками	180/25	2,2	2,3	10,6	73,4	6,1	27/2-34/2
	Рулет из говядины с яйцом	70	10,5	12,5	3,4	168	0	29/8
	Макароны отварные	110	3,9	2,8	23,7	137,8	0	43/3
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10	52,1	0	01-1
	Запеканка из творога с морковью	180	24,8	21,2	22,9	298,2	0,8	13/5
	Соус молочный сладкий	40	1	1,8	5,9	44	0,2	2/11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9	
Итого за 11 день			60,1	60,3	201,3	1504,8	90,68	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

возрастная категория 3-7 лет

12 день, неделя – первая

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	150	3,7	4,4	19,2	131,3	0,4	16/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	121,5	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,6	4,1	2,9	50,8	4,6	23/1
	Рассольник со сметаной	180	1,2	2,3	8,4	61,2	3,8	9/2
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	9,3	3/3
	Биточка рыбная	70	9,6	1,4	5,6	73,5	0,5	9/7
	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6	0	233
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,8	6,8	38,3	246,6	0	43-2/3
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток	150	5,1	5,8	7,4	102,3	0,5	251
	Ватрушка со сметаной	60	5,1	7,7	28,3	191,4	0	6/12
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
	Итого за 12 день		51,3	46,8	239,9	1568,1	29,6	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

13 день, неделя – первая

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	150	4,9	4,5	23,4	154,5	0,3	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,7	50,8	1,2	6/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	1,4	2,3	5,8	49,4	10,5	8,2
	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256,5	10,7	3/8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Морковь тушёная	180	2,5	7,1	15,4	135,5	3,4	10/3
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	0	17
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 13 день			41,9	43,9	207,4	1420	86,8	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

14 день, неделя – первая

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	150	4,8	4,5	24,4	154,5	0,4	11/4
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0,3	12,10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом	50	0,8	3,4	5,3	55,8	2,6	28/1
	Свекольник со сметаной	180	1,5	3,8	10,5	83,5	4,9	5/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	180	11,2	11,6	9,8	191	0	31/8
	Соус сметанный с томатом	40	1,4	7,5	1,9	87,5	0	45/6
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Суфле творожное	130	19,11	15,73	17,81	291,2	1,2	19/5
	Соус повидло	40	0,2	0	26	0	0,2	20
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 14 день			50,61	55,33	195,71	1382,6	69,8	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

15 день, неделя – первая

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	9,7	13,1	1,7	163,7	0,1	2/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	0,09	3/13
Обед	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,6	10/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	1,4	2,3	5,8	49,4	10,5	8,2
	Суфле из печени	90	18	6,1	2,5	138,4	3	35/8
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	9,3	3/3
	Витаминный напиток	180	0	0	3,7	14,4	25,2	19
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Каша рисовая вязкая с морковью	170	4,1	4,8	31,9	187,4	0	97
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Пирожок с повидлом	60	3,6	2,8	36,3	182,6	0,1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 15 день			56	43,7	190,7	1379,7	61,39	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

16 день, неделя – первая

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	150	3,9	3,8	20,6	133,5	0,4	5/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
10:00	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1	5,6	5,5	76,7	2,6	32/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	106,6	6,3	19/2
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	180	24,7	20,7	23,78	39,2	0	20/8
	Соус сметанный с томатом	40	1,4	7,5	1,9	87,5	0	456
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	180	6,4	4,9	8,1	102,5	10,6	4/6
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0	15
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
Итого за 16 день			55,8	55,1	209,68	1216,7	80,1	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

17 день, неделя – первая

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	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,4	2/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	121,5	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	0,7	4,9	3,7	60,8	4,5	21/1
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	180	1,6	3,9	9,1	79,2	8,7	31/2
	Рис отварной рассыпчатый	110	2,7	2,5	27,2	144,5	0	45/3
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
	Рыба тушеная с овощами	70	6,8	3,7	2,9	71,2	0,5	4/7
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Капуста тушеная	180	4,1	3,4	16,4	113,4	0	8/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Ватрушка со сметаной	60	5,1	7,7	28,3	191,4	0	6/12
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9	
Итого за 17 день			43,7	46,5	226,4	1483,9	75,38	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

18 день, неделя – первая

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	150	3,8	4,4	18,5	129	0,4	18/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	121,5	0,5	14/10
	Хлеб с сыром	40/15	6,5	3,9	19	139	0,09	3/13
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	52,5	18,7	5/1
	Борщ со сметаной	180	1,5	3,8	9,2	77,8	10,8	2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	140	10,8	9,9	19,6	212,2	11,2	36/8
	Соус молочный	40	0,8	2,3	2,6	34,6	0,08	1/11
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Рагу из овощей	180	2,8	4,4	16,2	116	14,2	18/3
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0,3	12/10
Итого за 18 день	Булочка осенняя	60	4,4	7	36,8	228,8	0	271
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
			43,4	44,8	220,2	1454	116,47	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

19 день, неделя – первая

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	150	4,8	5,5	20,4	151,5	0,4	8/4
	Чай	180	0	0	8,2	31,5	0	10/10
	Хлеб с маслом	40/10	3,1	6,2	19	145	0	1/13
Обед	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
	Салат из отварного. картофеля, кукурузы с растительным маслом	50	0,5	3,4	6,1	60	0	27/1/1
	Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,4	12,1	80,6	0	37
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	180	11,2	11,6	9,8	191	0	31/8
	Соус сметанный с томатом	40	1,4	7,5	1,9	87,5	0	456
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	64,8	50,2	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01
	Суп молочный с рисом	180	2,5	3	10,2	77,7	0,5	22/2
Итого за 19 день	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Пряник	50	5,2	2,6	38,4	229	0	17
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
			41,3	46	200,8	1421,6	61,6	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сад)

возрастная категория 3-7 лет

20 день, неделя – первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	130	21,9	9,9	17,2	271,3	0,2	9/5
	Соус молочный сладкий	40	1	1,8	5,9	44	0,2	2/11
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0,3	12,10
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	12
10:00								
Обед	Салат из моркови и растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53,3	2,6	10/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	1,5	0,9	10,2	56,1	3,6	18/2
	Зразы рыбные	70	9,4	2,9	6,7	90,5	0	133
	Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,9	117	9,3	3/3
	Витаминный напиток	180	0	0	3,7	14,4	25,2	19
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	0	01	
Уплотненный полдник	Свекла тушеная с яблоками	180	2,3	11,6	19,5	190,8	7,4	17/3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12	80,1	0,5	13/10
	Пирожок с повидлом	60	3,6	2,8	36,3	182,6	0,1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,3	0	9
				56,7	42,2	210,9	1471,2	59,4
Итого за 20день								
Итого за весь период			1021,94	964,99	4310,47	29384,16	1470,88	
Среднее значение за период			51,1	48,2	215,5	1469,2	73,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			2,6	2,4	10,8			